

مطبوعات جامعة الكويت

# التفاؤل والتشاؤم
# المفهوم والقياس والمتعلقات

تأليف

الدكتور / **بدر محمد الأنصاري**

١٩٩٨



مطبوعات جامعة الكويت

# التفاؤل والتشاؤم
# المفهوم والقياس والمتعلقات

تأليف

**د. بدر محمد الأنصاري**

قسم علم النفس ـ كلية الآداب

جامعة الكويت

١٩٩٨

لجنة التاليف والتعريب والنشر | مجلس النشر العلمي

كتاب : **التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات**

تأليف : د. بدر محمد الأنصاري

الطبعة الأولى ـ ١٩٩٨م

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَبَشِّرِ ٱلْمُؤْمِنِينَ بِأَنَّ لَهُم مِّنَ ٱللَّهِ فَضْلًا كَبِيرًا ﴿٤٧﴾﴾

(الأحزاب: ٤٧)

صدق الله العظيم

«يسروا ولا تعسروا وبشروا ولا تنفروا»

صدق رسول الله ﷺ

رواه البخاري ومسلم

# المحتويات

# تقديم

تسيطر على سلوك الناس أحياناً نزعة إلى توقع الخير والسرور، على حين تغلب عليهم في أحيان أخرى نزعة إلى توقع الشر وسوء الطالع. وتوسم الحالة الأولى بأنها «التفاؤل»، وتوصف الثانية بأنها التشاؤم. وتميل هذه الحالة State عادة إلى أن تتكرر وتتواتر في مواقف مختلفة حتى تصبح سمة Trait يوصف بها الشخص إلى حد بعيد، فنقول: إن زيداً متفائل، مفعم بالأمل، يثق في المستقبل، يتوقع الخير. . . وغير ذلك من الصفات التي تشير إلى سمة التفاؤل. ومن ناحية أخرى فهنالك عمرو من الناس، يوصف بأنه: متشائم، مليئ باليأس، يعتقد أن ما سيأتي به المستقبل هو سوء الطالع، يتوقع الشر ويرى أنه متربص به. . . وغير ذلك من الصفات التي تشير إلى سمة التشاؤم.

والسمة – بوجه عام – صفة أو خصلة تميز الشخص عن غيره من الناس، وهي ذات دوام نسبي. ويمكن أن يغلب التفاؤل على إنسان ما، وعكس ذلك لدى إنسان آخر، إذ يغلب التشاؤم عليه، مع درجات بينية كثيرة بين الطرفين بطبيعة الحال.

وللسمة مؤشرات Indicators نوعية صغرى عديدة تشير إليها وتدل عليها، وكثيراً ما نواجهها في حياتنا اليومية، فقد يصر شخص ما أن يستخدم قلماً من نوع معين في امتحان تحريري، أو يتعمد أن يرتدي ملبساً معيناً في مناسبة دقيقة كالامتحان الشفهي. . .

ومن ناحية أخرى فللتشاؤم هاديات Cues نوعية كثيرة تدل عليه، وتنبئ به، كأن يتشاءم الشخص من رقم ١٣، أو من رؤية قط أسود لدى خروجه من المنزل، وقد يتشاءم من طيور معينة كالغراب والبوم، كما قد يتشاءم آخرون بتأثير من منبهات صوتية معينة كنعيق البوم ونهيق الحمار ونباح الكلب. . .

ولا ريب في أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيراً كبيراً في سلوكنا من نواحٍ عدة،

وهناك متغيرات نفسية واجتماعية كثيرة مرتبطة بهما، وهذا ما سنفصل عنه القول في الفصل الثالث.

ويعالج هذا الكتيب موضوعاً سيكولوجياً مهماً وحديثاً، لا تندر فيه الدراسات العربية فحسب، بل لم تصل إلى معلوماتنا دراسات عربية أجريت في هذا المجال، على الرغم من ثراء المكتبة الأجنبية في العقود القليلة الأخيرة. وينقسم هذا الكتيب عن التفاؤل والتشاؤم إلى ثلاثة فصول أساسية: المفهوم، القياس، المتعلقات.

هذا وبالله التوفيق

# الفصل الأول

# مفهوم التفاؤل والتشاؤم

* المعنى اللغوي للتفاؤل والتشاؤم
* التفاؤل والتشاؤم في التراث الإسلامي
* التعريف السيكولوجي للتفاؤل والتشاؤم
* مفهوم التفاؤل والتشاؤم في علم النفس
* التفاؤل والتشاؤم سمتان في الشخصية
* مفهوم التفاؤل غير الواقعي
* التشاؤم غير الواقعي

# الفصل الأول

# مفهوم التفاؤل والتشاؤم

## تمهيد

تتعدد المعاني التي يلحقها المتخصصون وغير المتخصصين بمفهومي التفاؤل والتشاؤم، فقد يعتقد معظم الناس أن التفاؤل والتشاؤم يتضمنان توقعاتهم المستقبلية للأحداث، ويعتمد على ذلك ويرتبط به أن الناظر إلى الأحداث الراهنة يتفاءل إذا كانت الأحداث سعيدة، ويتشاءم إذا كانت الأحداث تعيسة. ولعل بعض الناس يزعمون أنهم يتشاءمون لأمور لا يُستبعد وقوعها، فما أن تمر ساعة أو يوم أو أسبوع حتى يتحقق شعورهم وتقع كارثة، والعكس صحيح. ويفسر بعض الناس ذلك بالرؤية السابقة أو استشراف المستقبل وتوقعه. وهكذا نجد الفرد وقد أخذ يدرك المستقبل بما يتضمنه من خير وشر، حيث يتجاوب وجدانياً بالاستبشار في حالة الأحداث السارة والخيرة، وبالتوجس في حالة الأحداث غير السارة، ومع ذلك فقد برهنت دراسة «ونشتاين» (Weinstein, 1980) على صحة ذلك. ويعني ذلك - من بين ما يعني - أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيراً لا يمكن إنكاره أو التقليل من أهميته على السلوك الإنساني.

وينظر علماء نفس الشخصية إلى التفاؤل أو التشاؤم بوصفهما خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد، وتؤثر هذه الحالة أيما تأثير على سلوك الفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، فهو أميل إلى التفاؤل أو يغلب عليه التشاؤم، مع درجات بينية كثيرة بينهما بطبيعة الحال. وتعتمد وجهة النظر هذه على أن التفاؤل والتشاؤم سمتان ثابتتان ثباتاً نسبياً في شخصية الفرد. ولهذا المنحى أهميته ووزنه في دراسة التفاؤل والتشاؤم.

ومن بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي - كما يذكر «فيبل، وهال» أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات

وفعاليات الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة، والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، ولذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف، وبناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف، وبالتالي تتكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، على حين قد يفشل بعض الأفراد في النجاح في أداء بعض المهمات، وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه هذه الأمور والمواقف، وكثيراً ما يغلب عليهم التشاؤم. وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية (Fibel & Hale, 1978)، ومن ثم تظهر الرابطة الواضحة بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل والتشاؤم على أساس نظرية التعلم الاجتماعي.

ومن ناحية أخرى يرى «فرويد» أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك تجاه موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية. فأنت متفائل إذا لم يقع في حياتك حادث يجعل نشوء العقد النفسية لديك أمراً ممكناً، ولو حدث العكس لتحولت إلى شخص متشائم. ومعنى ذلك أنك قد تكون متفائلاً جداً إزاء أحد الموضوعات أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة لك تجعلك متشائماً جداً من هذا الموضوع ذاته. ونقصد بذلك الحالات التي تثير التفاؤل والتشاؤم، والتي تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالباً. ومع ذلك فلم يتحقق «فرويد» من هذه الفروض (Kline, 1978, Kline & Storey, 1978). وقد لقيت نظرية التحليل النفسي بأسرها نقداً شديداً من نواح عدة.

## المعنى اللغوي للتفاؤل والتشاؤم

من الممكن أن تساعدنا معرفة المعاني اللغوية للمصطلحات النفسية في التعرف إلى مضامين هذه المصطلحات ومعانيها كما تستخدم لدى قطاع كبير ممن يتحدثون هذه اللغة. ولذا فمن الأهمية بمكان أن نعرض لمفهومي التفاؤل والتشاؤم

كما يستخدمان في اللغة العربية، ثم نعرض لهما كما انحدرا إلينا من التراث الإسلامي العربي.

## أولاً: التفاؤل

التفاؤل من الفأل، وهو قول أو فعل يُستبشر به. وتسهل الهمزة فيقال: الفال، وتفاءل بالشيء: تيمن به. وقال «ابن السكيت»: الفأل أن يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول: يا واجد، فيقول: تفاءلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه يبرأ من مرضه أو يجد ضالته. ويقال: لا فأل عليك: لا ضير عليك. ويستعمل في الخير والشر. والفأل ضد الطيرة، وتفاءل ضد تشاءم.

## ثانياً: التشاؤم

التشاؤم من باب شأم، وشأم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم فهو شائم ومشوم ومشئوم، والجمع مشائيم، والشؤم الشر، ضد اليمن والفأل والبركة. واليد الشؤمى ضد اليمنى، والأشأم هو الأيسر، والمشأمة الميسرة ضد الميمنة. وفي التنزيل الحكيم: «هم أصحاب المشأمة».

وتشاءم بالأمر تطيَّر به وعده شؤماً وترقب الشر. والمتشائم المتطير من يسيئ الظن بالحياة، وهذا استخدام محدث. وقال زهير بن أبي سلمى:

فتُنتج لكم غلمان أشأم كلهم

كأحمر عاد ثم تُرضع فتفطم

ويقصد بذلك: غلمان شؤم تنتجهم الحرب. والعرب تقول: «أشأم كل امرئ بين لحييه»، يعني اللسان. (راجع: ابن منظور، د. ت. ص ٢١٧٧، ص ٣٣٣٥، اسماعيل الجوهري، ١٩٩٠، ص ١٩٥٧ - ٨، ص ١٧٨٨، مجد الدين الفيروزبادى، د.ت. ص ١٢٨، ص ١٣٦، مجمع اللغة العربية، ١٩٨٥، ص ٤٨٩، ص ٦٩٦).

# التعريف السيكولوجي للتفاؤل والتشاؤم

## أولا: التفاؤل Optimism

يعرف التفاؤل تعريفات متعددة، وقبل أن نعرفه من الناحية النفسية نورد تعريفه في معجم «وبستر» بأنه «الميل إلى توقع أفضل النتائج». وهناك تعريفات عديدة للتفاؤل من منظور علم النفس من بينها ما يلي:

عرفه «شاير، كارفار» (Scheier & Carver, 1985) بأنه «النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ. ويضيفان في نص أحدث (Scheier & Carver, 1987) أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة. ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل، كما يبرهنان على وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الصحة البدنية، حيث إن التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه.

ويضيف هذان المؤلفان أن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين، لذلك يعتقد كل من «شاير وكارفار» أن التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم. ولذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم بدلاً من فقدان الأمل في تحقيقها. بالإضافة إلى أن التفاؤل في رأيهما سمة من سمات الشخصية، تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة، ولا تقتصر على بعض المواقف (حالة) (Scheier & Carver, 1985, 1987).

وقد عرف «تايجر» (Tiger, 1979) التفاؤل بأنه «دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكّن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات. إنه: «الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم».

كما عرفه «كراندال» (Crandall, 1969) بقوله: إن التفاؤل «عبارة عن التوقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المطالب في المستقبل». وعرفه «ستيبك» (Stipek. 1981) بأنه «التوقعات الذاتية الإيجابية عن المستقبل الشخصي للأفراد».

وعرف «مارشال» وأصحابه (Marshall, Wortman, Kushas, Hervig, & Vickers, 1992) التفاؤل بأنه استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث. ويرجع التفاؤل إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو على تحقيق تلك الرغبات (Marshall & Lang, 1990).

## تعريف مقترح للتفاؤل

بعد أن عرفنا التفاؤل من وجهة نظر بعض علماء النفس الذين اهتموا بدراسة هذا المفهوم، نقدم تعريفاً مقترحاً له كما يلي:

**«التفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك».**

ونفترض أن التفاؤل سمة Trait في الشخصية (وليس حالة State)، لمختلف الأفراد درجات عليها (الفروق الفردية). وعلى الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة إلى المستقبل، فإنها تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر. كما نفترض أن سمة التفاؤل ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته، كما أنها يمكن أن تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية والجسمية للفرد.

## ثانياً: التشاؤم Pessimism

يحدث التشاؤم كما عرفه «شاورز» (Showers, 1992) عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في النص (أو السيناريو)، كما أن هذا التشاؤم أو التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد أو أهدافهم وجهودهم لكي يمنعوا وقوعها، ويتسبب ذلك في التهيؤ والتأهب لمواجهة الأحداث السيئة المتوقعة.

كما يرى كل من «شاورز، روبين» (Showers & Ruben, 1990) أن التشاؤم يقوم بالوظائف الآتية:

(١) يهيئ الفرد أو يعده لمواجهة الأحداث السيئة، ومن هنا يعد ذلك «استراتيجية» أو هدفاً يسعى إلى حماية الذات.

(٢) يزيد مجهود الفرد لكي يعزز أو يدعم أداءه الجيد حتى يتفادى تلك الأحداث. ومن ثم، سمى هذا الجانب بالتشاؤم الدفاعي Defensive Pessimism، أو التهيؤ أو التأهب للتشاؤم.

ويرى «مارشال» وأصحابه (Marshall, et al. 1992) أن التشاؤم «استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد، تؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث. كما عرف التشاؤم أيضاً بأنه «نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية» (Andersen, Spielman & Bargh, 1992).

## تعريف مقترح للتشاؤم

نقدم تعريفاً مقترحاً للتشاؤم كما يلي:

**«التشاؤم توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ماخلاً ذلك إلى حد بعيد».**

ونفترض أن التشاؤم - كما هو الحال في التفاؤل - سمة Trait في الشخصية وليس حالة State، ويتوزع لدى الجمهور توزيعاً اعتدالياً. ونفترض أيضاً أن التشاؤم يمكن أن يؤثر تأثيراً سيئاً في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية، ويمكن أن يرتبط ارتباطاً إيجابياً جوهرياً بالاضرابات النفسية أو الاستعداد للإصابة بها.

ونعرض فيما يلي لمصطلح قريب وهو التشاؤم الدفاعي.

## التشاؤم الدفاعي

وقد أجريت دراسات على مفهوم فرعي في التشاؤم سميّ بالتشاؤم الدفاعي ويحتاج فحص علاقته بالتشاؤم العام إلى دراسة مستقلة. ويعرف التشاؤم الدفاعي

Defensive Pessimism بأنه نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية، على الرغم من أن هؤلاء الأفراد يعترفون بأن أداءهم كان جيداً في مواقف مشابهة في الماضي. كما أن هؤلاء الأفراد يتخذون دائماً موقف الشخص المدافع عن التشاؤم، أي الفرد الذي يعتنق التشاؤم مذهباً ومنهاجاً في سلوكه، ولا يبدو أنهم يعانون من ضعف في قدراتهم أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي هذا، وغالباً ما يكون أداؤهم في الواقع على مستوى جيد، ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال نتيجة لنظرتهم المتشائمة إلى الأمور (Norem & Cantor, 1986, Showers, 1986).

## نتائج الدراسات النفسية

تاريخ البحوث النفسية التي تعرض بالدراسة العلمية لمفهومي التفاؤل والتشاؤم تاريخ حديث نسبياً، ولعل السبب في ذلك أن هذين المفهومين من المفاهيم الحديثة في الدراسات النفسية التي لم تحظ باهتمام علماء النفس إلا خلال العقدين الأخيرين (Scheier & Carver 1985, Fischer & Leitenberg. 1986).

وعند استعراض التراث النفسي يلاحظ أن «وليام جيمس» Wiliam James هو صاحب الفضل في إبراز مفهوم التفاؤل Optimism، إذ يرى فيه معياراً للفرد، حيث يتوقع فيه الفرد توقعاً كبيراً النجاح تجاه الأحداث أو المواقف أو المهمات (James, 1958). وهذا ما برهنت عليه نتائج بعض الدراسات (انظر: Harris & Guten 1979, Robertson 1977, Weinstein 1980, Smith 1983) عن توقعات الأفراد بالنسبة للأحداث التي قد تصادفهم في المستقبل القريب.

وتشير إحدى الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة إلى أن أكثر من ٤٤٪ من أفراد العينة التي شملتها الدراسة كانوا متشائمين عندما سئلوا عن توقعاتهم عما سوف يحل ببلادهم في المستقبل، كما كان حوالي ٦٠٪ منهم متشائمين عندما سئلوا عن أشياء تتعلق بأمور حياتهم، وظهر أيضاً أن ٤٪ تقريباً من أفراد العينة توقعوا الأسوأ في جميع الأمور، علماً بأن ٨٠٪ من أفراد العينة توقعوا الأفضل فيما يتعلق بتنبؤاتهم الخاصة والعامة (Smith, 1983).

ويفترض «تايجر» (Tiger, 1979) أن التفاؤل أو التشاؤم عبارة عن قوة دافعة بيولوجية، نشأت عن تطور الأجيال الإنسانية، وتعد عاملاً أساسياً لبقاء الإنسان، فعلى سبيل المثال، فإن الرغبة في إنجاب الأطفال، والأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي، والمفاهيم الدينية والسياسية يمكن التنبؤ بها من خلال الاتجاه المتفائل نحو المستقبل. كما أن التفاؤل يعد حجر الزاوية أو الأساس الذي يمكّن الأفراد وبالتالي المجتمع من وضع الأهداف المحددة، وطرق التغلب على الصعوبات والمحن التي قد تفتك بالمجتمع (Smith, 1983; Tiger, 1979).

وقد برهنت بعض الدراسات على وجود علاقة قوية بين النظرة التفاؤلية للمستقبل والسعادة الحالية (Matlin & Gawron, 1979). ومن ناحية أخرى فقد برهنت عديد من الدراسات (انظر على وجه الخصوص Johnson & McCutcheon, 1981:) على الارتباط بين النظرة التشاؤمية للمستقبل من قبل أفراد المجتمع ومعدلات الإصابة بالاكتئاب واليأس والانتحار، حيث يتصف المكتئبون بتعميمهم للفشل والنظرة السلبية للحياة والذات والمستقبل (عبدالفتاح دويدار، ١٩٩٢). ويقوم التشاؤم بدور مهم في الاكتئاب، فضلاً عن أن الاكتئاب واليأس والتشاؤم والتبرم وفقدان الأمل من أهم الأعراض المميزة للانتحار.

ويؤدي الفشل المستمر في التعامل الإيجابي مع البيئة الاجتماعية إلى شعور دائم بالتشاؤم واليأس، وما يصحب ذلك من اختفاء التوقعات الإيجابية والآمال في التغيير، وإدراك الإنسان أنه نتاج سلبي للبيئة. ويمكن القول بأن من يتشاءم صوب التوقعات المستقبلية، قد يترتب على ذلك هبوط روحه المعنوية، وتناقص دافعيته للعمل والإنجاز، فضلاً عن شعوره بالحزن والقنوط والميول الانتحارية والانسحاب الاجتماعي (Andersen, Spielman & Bargh, 1992).

ومن ناحية أخرى فإن التفاؤل غير الصادق تجاه التوقعات المستقبلية قد يترتب عليه إصابة الفرد والمجتمع بالأمراض والكوارث والحوادث والخسارة (Weinstein, 1980). وفي ظروف معينة قد يتشاءم الفرد ويصدق تشاؤمه أحياناً، فإن ما يصيبه وقتئذ يكون ناتجاً في الغالب عن سلوكه وتصرفاته، ذلك أن الفرد عندما يود القيام بعمل ما فإن المعتاد أن يتفرغ له، ويخصص من طاقته قدراً يكفي

لاتخاذ الخطوات اللازمة لإنجازه، أما إذا كان متشائماً منذ البداية، فإن فكرة التشاؤم نفسها تسيطر على جزء من تفكيره، وتستحوذ على قدر من الطاقة المخصصة للعمل في البداية، فتقل الطاقة الأصلية تدريجياً، ومن ثم يصيبه الفتور والفشل في إنجاز العمل.

وعلى الرغم من أهمية مفهومي التفاؤل والتشاؤم إلا أن علماء النفس لم يوجهوا لهما الاهتمام الكافي، قياساً على ما أولوه من اهتمام للمفاهيم النفسية الأخرى عبر سنوات عديدة. وكانت الدراسات قليلة ومتفرقة حتى ظهر أول كتاب في هذا المجال تحت عنوان «التفاؤل» (Tiger, 1979)، ثم تزايدت البحوث نسبياً حتى ظهر كتاب آخر حديث بعنوان «التفاؤل والصحة» (Peterson & Bossio, 1991)، وذلك برغم بداية تزايد الدراسات العلمية التي تعنى بهذين المفهومين في السبعينيات من هذا القرن (Beck, Weissman, Lester & Trexler, 1974, Fibel & Hale 1978). ومن ثم بدأت الدراسات التي تعنى بهذين المفهومين تتضاعف، وتتخذ عدة اتجاهات.

ولا يزال التفاؤل والتشاؤم من المتغيرات التي يختلف الباحثون حول تعريفها وقياسها بمقاييس متفاوتة في محتواها، الأمر الذي جعل من مهمة علماء النفس مهمة صعبة، ونقصد بوجه خاص علماء النفس المهتمين بالشخصية الذين يحاولون الخروج بتصور نظري مقبول لمفهومي التفاؤل والتشاؤم... وهكذا، فليس من غير المألوف - على سبيل المثال - أن ينظر بعض الباحثين إلى مفهومي التفاؤل والتشاؤم على أنهما أحد عوامل الشخصية، على حين ينظر إليهما آخرون على أنهما سمتان ثنائيتان القطب أو من السمات أو من الاتجاهات أو من الميول أو من القيم... وهكذا. والواقع أن علماء نفس الأنماط قد ذهبوا في تصنيفاتهم للشخصية مذهباً أدى بهم إلى تناول الشخصية من زوايا متباينة، فمنهم من تبنى الزاوية الجسمية من حيث الشكل الخارجي للجسم ومختلف العلاقات بين أعضائه، مع التركيز على بنية الجسم Physique بوجه خاص، ونذكر هنا على سبيل المثال تصنيف أبو قراط Hippocrates للأنماط الأربعة وهي: الدموي والبلغمي والصفراوي والسوداوي (احمد عبدالخالق، ١٩٩٠).

ولكن الباحثين في مجال الشخصية في وقت أحدث اهتموا بتصنيفها إلى عوامل (وأهم قطاعاتها الوجدان والمزاج والطباع) بحيث تعد هذه العوامل جوهرية بالنسبة للسلوك الإنساني، وتمثل الحد الأدنى اللازم لوصف الشخصية وبالتالي قياسها من خلال الطرق المختلفة، وذلك كما هو الحال عند كل من «أيزنك» (Eysenck, 1960)، و«جيلفورد» (Guilford, 1952)، و«كاتل» (Cattell, 1966)، و«كوستا، ماكري» (Costa & McCrea, 1985). وعلى الرغم من أهمية هذه العوامل بوصفها مكونات أساسية كامنة وراء الفروق الفردية، فإن ثمة اختلافاً بين علماء النفس في وصفهم للشخصية. ويرى بعض علماء الشخصية أن لغة العوامل لغة عامة جداً لوصف الشخصية وهي عبارة عن تعبير رياضي عن السمة، وبالتالي فإن لغة السمات أو الصفات (الخصال ذات الدوام النسبي) تعد أكثر مباشرة في التعبير عن الخصال النفسية من لغة العوامل لوصف الشخصية. ومهما اختلف علماء النفس في تقسيماتهم فإنهم يتفقون جميعاً حول أمر واحد، وهو أن كل فرد يمكن أن ينتمي إلى فئة معينة من الفئات التي يقترحونها. ونستطيع أن نزعم أيضاً أن معظم التصنيفات لم تغفل عن مفهومي التفاؤل والتشاؤم. فبالنسبة لتصنيف «أبو قراط»، فإنه يذهب إلى القول بأن النمط الصفراوي متشائم، والدموي متفائل. كما يذهب «أيزنك» إلى القول بأن النمط العصابي متشائم والنمط الانبساطي متفائل.

وهناك في الواقع كثير من العوامل المحددة التي يفترض أن تحدد درجات الأفراد في كل من التفاؤل والتشاؤم:

**أولاً - العوامل البيولوجية**: وتتضمن المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة، وقد افترض بعض الباحثين أن لهذه المحددات دور في التفاؤل والتشاؤم.

**ثانياً - العوامل الاجتماعية**: وتتمثل العوامل الاجتماعية في التنشئة الاجتماعية التي تطبع الفرد وتساعده على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه. ومن المتوقع أن يكون للعوامل الاجتماعية دور كبير في التشاؤم والتفاؤل.

**ثالثاً - المواقف الاجتماعية المفاجئة:** إن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصيبة المحبطة أو المفاجئة يميل في الغالب إلى التشاؤم، والعكس صحيح إلى حد بعيد.

على أننا في جميع الحالات يجب أن نؤكد على أن تلك العوامل ما هي إلا عوامل مساعدة لنشأة التفاؤل والتشاؤم في الشخصية، ومع ذلك فليس من أهداف هذه الدراسة رصد هذه العوامل، وإنما تحديد السلوك المميز لمفهومي التفاؤل والتشاؤم ومن ثم قياسه موضوعياً، وبيان أهم المتغيرات المرتبطة به.

وسوف نستعرض في الصفحات التالية بعض جوانب التراث النفسي الخاص بمفهومي التفاؤل والتشاؤم في محاولة للتفريق بينهما وبين المفاهيم الأخرى التي تستخدم مرادفة أحياناً.

## التفاؤل والتشاؤم في بحوث الشخصية

يتلخص الفرض الأساسي الذي نقدمه في هذه الدراسة في أن التفاؤل والتشاؤم **من السمات المهمة** في الشخصية، **ترتبطان ارتباطات جوهرية** بقية سماتها. وتعرف السمة Trait بأنها: «خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي، يمكن أن يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم عن بعض، أي أن هناك فروقاً فردية فيها. وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة، ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو معرفية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية» (أحمد عبدالخالق، ١٩٩٠، ص ٦٧).

وتعد السمة المفهوم الأساسي في معظم دراسات الشخصية، والتي استحوذت على اهتمام الباحثين منذ بداية الدراسة العلمية للشخصية، وبالتحديد في نهاية الثلاثينيات من هذا القرن وحتى الوقت الراهن. كما أن هناك عدداً كبيراً من علماء النفس يطلقون على علم نفس الشخصية علم نفس السمات Traits Psychology، وتعالج غالبية نظريات الشخصية الحديثة مفهوم السمات من خلال طرق منهجية مختلفة.

وتتعدد أنواع السمات تعدداً غير قليل، فهناك السمات العامة التي تعم وتشيع بين عدد كبير من الأفراد في حضارة معينة ولكن بدرجات متفاوتة، فالفارق فيها كمي وليس كيفياً، وهناك أيضاً سمات خاصة، والتي تخص فرداً ما بحيث لا يمكن أن نصف غيره بالطريقة ذاتها. كما أن هناك سمات أحادية القطب Unipolar، وتمثل بخط مستقيم يمتد من الصفر حتى درجة كبيرة كالسمات الجسمية مثل الطول والوزن والقدرات. أما السمات ثنائية القطب Bipolar فتمتد من قطب إلى قطب آخر مقابل، خلال نقطة الصفر. وتمثل معظم سمات الشخصية عادة هذا النوع مثل: السيطرة - الخضوع، البهجة - الحزن، التفاؤل - التشاؤم. . . إلخ (المرجع نفسه ص ٧٥ - ٧٦).

وفي السمات ثنائية القطب تحدد نقطة الصفر التي تتوازن فيها الصفتان، على أساس الإجراء الإحصائي المألوف، حيث يُستخرج متوسط درجات مجموعة من الأفراد على مقياس السمة، ويعد نقطة مرجعية، ومن ثم يعد نوعاً من النقطة الصفرية التي تقع حولها الانحرافات الموجبة والسالبة بطريقة متوازنة (أحمد عبدالخالق، ١٩٩٠، ص ٧٦)، وبهذه المعالجة الإحصائية فإن الفروق بين الأفراد بالنسبة لسمة معينة هي فروق في الدرجة أكثر منها فروق في النوع. فليس هناك تصنيفات حادة للأفراد في السمات على شكل: متفائل ومتشائم، ولكن هناك تدرجاً مستمراً للفروق من طرف إلى الطرف الآخر المقابل في المنحنى الاعتدالي. وإن تنظيم السمات ليس أمراً متعلقاً بقاعدة «الكل - أو لا شيء»، ولكن السمة تتوزع درجاتها باستمرار من طرف المنحنى إلى الطرف الآخر. ولذلك فإن معظم السمات قابلة للتدرج، ويعني ذلك أن السمة خصلة، لمختلف الأفراد درجات متباينة عليها. واعتماداً على ذلك فسوف يتم رصد المتغيرات المرتبطة بسمتي التفاؤل والتشاؤم، وكذلك قياسهما موضوعياً.

وبالرجوع إلى التراث النفسي الحديث لمفهومي التفاؤل والتشاؤم، هناك من ينظر إلى التفاؤل والتشاؤم على أنهما من السمات ثنائية القطب التي تتصف بالثبات النسبي خلال دورة حياة الإنسان، وتمكننا بدورها من التنبؤ بصحة الأفراد الجسمية وبمستوى التحصيل وبفعالية الذات وبالعادات الصحية السيئة وبأحداث الحياة

الضاغطة وبمعدل الاكتئاب (Colligan, Offord, Malinchoc, Schulman & Seligman, 1994). وهذا ما سنعرض له تفصيلاً في الفصل الثالث.

## مفهوم التفاؤل غير الواقعي

لهذا المصطلح علاقة وثيقة بمفهومي التفاؤل والتشاؤم. ويعرف «تايلور وبراون» (Taylor & Brown, 1988) التفاؤل غير الواقعي Unrealistic Optimism بأنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحياناً في حدوث النتائج غير المتوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض كالإيدز على سبيل المثال، وذلك كما ظهر من دراسة «تايلور» وزملائه (Tayler *et al., 1992*)، حيث يعتقدون أن التوقعات غير الواقعية للأفراد إزاء أحداث المستقبل (وبخاصة في الأمور الصحية) قد تدفع بهم إلى عدم ممارسة السلوك الصحي الجيد.

ويحدث التفاؤل غير الواقعي عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة. ولا يحدث التفاؤل غير الواقعي فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوأ من الأحداث، وإنما أيضاً عند زيادة توقع الأحداث الإيجابية (Mckenna, 1993).

لقد قدم «واينشتاين» (Weinstein, 1980) مصطلح «التفاؤل غير الواقعي»، وأورد تقريراً هدف إلى الكشف عن نزعة الأفراد إلى التفاؤل غير الواقعي لأحداث الحياة في المستقبل، وذلك من خلال دراستين، حيث تكونت عينة الدراسة الأولى من (١٢٥٨) طالباً وطالبة من جامعة «روتجرز» في ولاية «نيوجيرسي» الأميركية. واستخدم في هذه الدراسة مقياس أحداث الحياة، الذي يشتمل على (٤٢) حدثاً، (١٨) حدثاً ايجابياً و(٢٤) حدثاً سلبياً، وكان يجاب عن كل بند على ضوء أحد عشر اختياراً يتراوح بين «لا فرصة للحدوث» و«فرصة حدوث أكثر من ٨٠٪». وكشفت الدراسة الأولى عن تقدير الأفراد للأحداث الإيجابية بمعدل فوق

المتوسط، على حين كان تقديرهم للأحداث السيئة أو السلبية بمعدل أقل من المتوسط، كما أظهرت الدراسة أيضاً تأثر درجة التفاؤل بعوامل أخرى مثل: الخبرة الذاتية، الدافعية، القوالب النمطية، التحكم في الملاحظة.

أما الدراسة الثانية فقد أجريت على (١٢٠) طالبة من الجامعة السابقة نفسها، وهدفت إلى التحقق من الفكرة القائلة بأن الأفراد ذوي التفاؤل غير الواقعي يتفاءلون نتيجة توجههم إلى العوامل التي تساعدهم على تحقيق مطالبهم المرغوبة في المستقبل. واستُخدم في هذه الدراسة كتيب يحتوي على الأحداث نفسها التي استُخدمت في الدراسة الأولى، ولكن تم تقسيمها في الدراسة الثانية إلى ثلاثة أقسام متساوية يمكن أن تثير التفاؤل غير الواقعي، وعلى كل مفحوص أن يذكر العوامل التي قد تزيد من احتمال حدوث تلك الأحداث لديهم أو تقلل منها، وكان الهدف من هذا الإجراء تقليل درجة التفاؤل غير الواقعي أو التحكم فيها. وبالفعل أظهرت هذه الدراسة أن استخدام هذا الإجراء قد خفض من معدل التفاؤل غير الواقعي بشكل ملحوظ بالنسبة للأحداث ذاتها التي تم تحديدها في الدراسة الأولى. ومع ذلك فإن هذا الإجراء لم يَنْفِ ظاهرة اللاواقعية في التفاؤل.

وحيث إن مفهوم التفاؤل غير الواقعي يشير إلى تقليل الأفراد في تقديراتهم أو توقعاتهم من الأحداث التي سوف تواجههم في المستقبل، فقد تساءل «ماكينا» (Mckenna, 1993): هل يرجع ذلك إلى مفهوم التفاؤل غير الواقعي أو إلى خداع الضبط أو التحكم Illusion of control؟

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة ٩٩ من أعضاء هيئة التدريس والموظفين والطلاب بجامعة«ريدنج» في انجلترا بواقع (٥٨) ذكراً و(٤١) أنثى، ممن تراوحت أعمارهم من ١٨ إلى ٦٨ عاماً. وكانت أداة البحث عبارة عن استبانة تتكون من سؤالين كما يلي:

**السؤال الأول:** مقارنة بالسائقين الآخرين، ما هو توقعك (في اعتقادك) بأنك سوف تتعرض لحادثة مرورية أثناء قيادتك للسيارة؟

**السؤال الثاني:** مقارنة بالسائقين الآخرين، ما توقعك (في اعتقادك) بأنك سوف تتعرض لحادثة مرورية عندما تكون مرافقاً وليس سائقاً للسيارة؟

وكانت فئات الإجابة عبارة عن خمسة اختيارات، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم توقع السائقين الحوادث المرورية عندما يقومون هم بقيادة السيارة، على حين كان توقعهم أكثر بالإصابة في حادثة مرورية عندما يكونون مرافقين وليسوا سائقين. وقد فسر الباحث نتائج هذه الدراسة بعدم وجود علاقة بين التفاؤل وتوقع تلك الأحداث، وفسرها بأنها ناجمة عن خداع الضبط أو التحكم.

## التفاؤل غير الواقعي والقلق

درس «ديبيري» وصحبه (Dewberry *et al.*, 1990) «القلق والتفاؤل غير الواقعي»، فيذكرون أنه عندما يُقدِّر الناس احتمال تورطهم في حادث معين من حوادث الحياة فإنهم يميلون إلى أن يكونوا متفائلين بشكل غير واقعي، فهم يعتقدون مثلاً أن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم بالمقارنة إلى الآخرين، كما أنهم يعتقدون أن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها لهم بالنسبة لغيرهم من الناس. فعندما يُطلب منهم مثلاً أن يقدروا احتمال أن يصبحوا ضحية في حادث تصادم في السكة الحديد، فالغالب أنهم سيذكرون أن احتمال كونهم ضحية سيكون أقل من أقرانهم. وتتوافر الأدلة على هذه الظاهرة. إلا أن بعض الدراسات برهنت على أن أثر التفاؤل غير الواقعي يصبح معكوساً أحياناً، بحيث يصبح الناس متشائمين بشكل غير واقعي، ويكون ذلك في ظروف معينة (كما سنبين في فقرة لاحقة).

وقُدمت تفسيرات معرفية للتغير في مستويات التفاؤل والتشاؤم التي يجربها ويَخْبُرها الشخص حيال الأحداث. وفحصت العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والقلق، والقلق هنا متغير مرتبط بكل من النواحي الانفعالية والمعرفية في هذه الدراسة.

واستُخرج ارتباط سلبي بين معدل القلق الذي تشعر به الطالبات الإنجليزيات بالنسبة لأحداث سلبية معينة ومدى التفاؤل غير الواقعي لديهم بالنسبة لحدوث هذه الأحداث. ويبين جدول (١) هذه الأحداث.

جدول (١) يبين الأحداث السلبية التي يقدِّر عن طريقها التفاؤل غير الواقعي

| الأحداث السلبية |
| --- |
| ١ - أن تصبح الفتاة ضحية اغتصاب. |
| ٢ - حدوث سرطان ثدي. |
| ٣ - العدوى بفيروس الإيدز. |
| ٤ - أن تصبح الفتاة ضحية اعتداء بقصد السرقة. |
| ٥ - أن تكون عاقراً. |
| ٦ - أن تطلق خلال خمس سنوات من الزواج. |
| ٧ - أن تصاب في حادث سيارة. |
| ٨ - العدوى بأمراض تناسية. |
| ٩ - المعاناة من اكتئاب شديد. |
| ١٠ - أن يسرق اللصوص سيارتك. |
| ١١ - أن تفصل من الوظيفة. |
| ١٢ - أن تفصل من الكلية. |
| ١٣ - أن تصاب بأزمة قلبية قبل سن الأربعين. |

وقد استخلص الباحثون أن درجة القلق التي يمر بها الفرد ويخبرها تجاه حادث سلبي معين يمكن أن تؤثر في مستوى التفاؤل أو التشاؤم غير الواقعي تجاهه.

## التفاؤل غير الواقعي والمشكلات الصحية

في دراسة أجراها «واينشتاين» (Weinstein, 1982) علي «التفاؤل غير الواقعي المتعلق بالقابلية للمشكلات الصحية»، يذكر في مقدمته: يُحث الناس دائماً على أن يحموا أنفسهم من المرض والحوادث والجرائم والأخطار البيئية، وحتى إذا لم تكن الاحتياطات والتدابير الوقائية الواجب اتباعها معروفة جيداً فإن المعلومات

عنها متاحة عادة. ومع ذلك فكثيراً ما يفشل الناس في اتباع هذه التدابير الوقائية والاحترازات، فهم يعانون من المرض، ويتعرضون للأذى البدني والآلام النفسية، والتي كان في الإمكان تجنبها.

ولدى غير المتخصصين تفسير بسيط لذلك، إذ يفترض أن الناس يميلون إلى التفكير في أنهم محصنون غير معرضين للأذى Invulnerable، فيفشلون في التصرف لأنهم يتوقعون لسوء الطالع أن يلم بغيرهم من الناس وليس بهم أنفسهم. وعلى الرغم من توافر الأدلة على أن الاعتقادات المتصلة بالقابلية للمرض منبئات مهمة بالسلوك الوقائي للصحة فإننا نعرف القليل عن أصل هذه الاعتقادات ومدى دقتها.

وهدفت دراسة «واينشتاين» فحص هذه الاعتقادات المتعلقة بالقابلية للمرض لدى عينة من طلاب الجامعة لهم صحة جيدة بوجه عام، حيث قام بفحص التفاؤل غير الواقعي بالنسبة للقابلية للمرض.

وقد فسر اعتقاد الناس بأن احتمال وقوعهم في الأخطار أقل من المتوسط (وسمى التفاؤل غير الواقعي كذلك تحيز التفاؤل Optimistic bias) تفسيرات عدة منها: أولاً أنه شكل من أشكال السلوك الدفاعي للأنا Ego defensive behavior، أو أنه مقاومة ضد الاعتراف بأنهم غير محصنين، لأن التهديد الضار يمكن أن يولد القلق، ولكن هذا التفسير واجه نقداً متعدداً. كما فسر التفاؤل غير الواقعي – ثانياً – بأنه أخطاء معرفية Cognitive errors حيث يميل الناس مثلاً إلى أن يكونوا متمركزين حول أنفسهم، وتكون لديهم صعوبة في تقبل وجهة نظر الآخرين. ونتيجة لذلك فقد ننسى أن العوامل نفسها التي تجعلنا نشعر أن حادثة معينة لا يُحتمل أن تحدث لنا يمكن أيضاً أن تجعل الناس الآخرين يشعرون أنها لا يحتمل أن تحدث لهم. فقد نفكر في أن احتمال وقوعنا في خطر الإصابة بمرض في القلب أقل من المعدل لأننا نقوم بتمرينات رياضية ونتجنب الدهون المشبعة، وننسى أن أناساً آخرين يفعلون كما نفعل أو أكثر مما نفعل.

كما أنه نتيجة لتمركزنا حول ذواتنا فإن أي عامل يؤثر في اعتقاداتنا عن احتمال إصابتنا بمرض ما، يترتب عليه أخطاء في الأحكام المقارنة التي نصدرها

عن احتمال وقوعنا في هذا الخطر. ومثال ذلك أن نقص الخبرة بمشكلة صحية قد يجعلنا نشعر أنها لا يحتمل أن تحدث لنا، بحيث يصبح احتمال وقوعنا تحت هذا الخطر أقل من المعدل.

ومن ناحية أخرى فقد أكدت البحوث وجود عامل آخر مختلف، متصل بالخطأ المعرفي، وينتج عنه تحيز التفاؤل (أو التفاؤل المتحيز)، ففي بعض المشكلات كالأزمات القلبية مثلاً يكون لدى الناس صورة عقلية نمطية Stereotypic mental image عن الضحية، وإذا لم ير الناس أنفسهم على أنهم متطابقون مع هذه الصورة، فمن المحتمل أن يستنتجوا أن المشكلة لن تحدث لهم، وذلك حتى لو كانوا مختلفين عن هذه الصورة فقط في جوانب لا علاقة لها بخطر الإصابة بهذا المرض.

ويذكر «واينشتاين» (Weinstein, 1982) دراسة قدمت لمائة طالب جامعي من الجنسين قائمة تضم ٤٥ مشكلة صحية تشتمل على عنصرين فرعيين: الأمراض وأسباب الوفاة، مثل: الإدمان، الانتحار، الصرع، أزمة قلبية، القرحة، سرطان الرئة، التهاب الكبد الوبائي، نقص الفيتامين، عدوى الكلى، تصلب الشرايين، السكر، الصمم، ضربة الشمس، الربو، القتل. وتلا كل مشكلة مقياس تقدير من سبع نقاط يضم الاختيارات الآتية: أقل من المتوسط بكثير، أقل من المتوسط، أقل من المتوسط قليلاً، المعدل نفسه لبقية طلاب جامعتك من جنسك نفسه، أعلى من المتوسط قليلاً، أعلى من المتوسط، أعلى من المتوسط كثيراً. وقام كل طالب بوضع تقديرين: فرص إصابته بهذه المشكلات الصحية والمشكلات المهددة للحياة، وفرص زملائه في الجامعة نفسها.

وكشفت النتائج أن لدى الطلاب تفاؤلاً متحيزاً مرتفعاً، فقد عدوا فرصة إصابتهم بالمشكلات الصحية أقل من فرصة أقرانهم. كما ظهر أن العوامل التي تميل إلى أن تزيد من التفاؤل غير الواقعي تتمثل في: إمكانية التحكم في المرض أو سبب الوفاة كما يدركها الطلاب، نقص الخبرة السابقة، الاعتقاد بأن المشكلة الصحية تظهر خلال الطفولة. وبينت هذه الدراسة أيضاً أن التفاؤل غير الواقعي يضعف الاهتمام بتخفيض احتمالات خطر الإصابة بالأمراض، ويكون ذلك بطريقة غير مباشرة إذ يخفض القلق.

## خفض التفاؤل غير الواقعي المتعلق بالقابلية للمرض

يذكر «واينشتاين» (Weinstein, 1983) أن معظم المعالجات النظرية لسلوك الصحة والمرض تتضمن إدراك الفرد لقابليته للإصابة بالضرر بوصفه متغيراً تفسيرياً أساسياً. وتؤكد بعض الدراسات أن القابلية للإصابة بالمرض كما يدركها الفرد تعد منبئاً لطائفة عريضة من السلوكيات التي تحمي الصحة. وتتوافر الأدلة على أن الاعتقادات المتعلقة بالحصانة الشخصية (ضد الأمراض) أي عدم القابلية للإصابة بها تعد خاطئة في غالب الأحوال وبشكل متسق، أي أنها متفائلة بشكل غير واقعي.

ويميل الناس إلى الاعتقاد - بالنسبة لمعظم المشكلات الصحية والأفكار التي تهدد الإنسان - بأن احتمال حدوثها لهم أقل من غيرهم من المحيطين بهم. فإذا قال شخص ما: إن فرص إصابته بمرض معين أقل من المتوسط، فقد يكون صائباً تماماً، ولكن لا يمكن أن يكون كل فرد أقل من المتوسط في احتمال تعرضه لخطر الإصابة. وإذا كان عدد الأشخاص الذين يعلنون أن فرصهم في الإصابة أقل من المتوسط يفوق بكثير أولئك الذين يقررون أن فرصتهم أعلى من المتوسط، فإن المجموعة ككل تبرهن على تحيز التفاؤل. ويبدو أن التفاؤل المتطرف يظهر بوجه عام لأن الناس يعطون أنفسهم ثقة في العوامل التي تعد في صالحهم، ولكنهم يفشلون في أن يعطوا الآخرين الحق نفسه.

وهدفت هذه التجربة (كما يذكر «واينشتاين») إلى وضع خطة للتدخل مصممة لخفض التفاؤل غير الواقعي، وأجريت الدراسة على طلاب جامعيين، طلب منهم أن يصدروا أحكاماً على خطر وقوعهم في أحد عشر مشكلة صحية وخطراً مثل: مرض السكري، أزمة قلبية، مشكلة إدمان، محاولة انتحار، سرطان الرئة، إصابة في حادث سيارة، ضغط دم مرتفع، قرحة، سقوط الأسنان... الخ، وطلب منهم أيضاً تقدير مدى قلقهم بالنسبة لإصابتهم بكل مشكلة أو خطر مما سبق. وطبق عليهم استخبار لتحديد مدى تقبلهم لاتباع احتياطات جديدة تقلل من خطر إصابتهم.

كما تم تحديد عوامل الخطر Risk Factors لكل مشكلة من الأحد عشر مشكلة، مثال ذلك عوامل الخطر المتعلقة بالأزمة القلبية، ونبينها جدول (٢).

**جدول (٢): فحص التفاؤل غير الواقعي بوساطة عوامل الخطر المتعلقة بالأزمة القلبية**

| عوامل الخطر المتعلقة بالأزمة القلبية |
|---|
| ١ - عدد السجائر التي تدخن في الأسبوع. |
| ٢ - عدد أفراد الأسرة الذين أصيبوا بمرض في القلب. |
| ٣ - الشخصية المتشددة مقابل المتساهلة. |
| ٤ - عدد الساعات التي تقضى في التدريب الرياضي كل أسبوع. |
| ٥ - عدد البيض الذي يتناوله الفرد كل أسبوع. |
| ٦ - عدد الوجبات التي يأكل فيها الفرد لحماً أحمر كل أسبوع. |

وقد تلقى الطلاب معلومات عن موقف الطالب النمطي على عوامل الخطورة هذه قبل أن يقوم بأحكامه المقارنة على عوامل الخطورة. وأسفرت التجربة عن تخفيض تحيز التفاؤل بالنسبة للمشكلات التي تثير الأحكام المتحيزة عادة، ولكنها لم تؤثر في الأحكام المتصلة بمشكلات لا تثير عادة التفاؤل غير الواقعي.

## التشاؤم غير الواقعي

على العكس من السلسلة السابقة من الدراسات، فقد قدم «دولنسكي، جرومسكي، وزاويزا» (Dolinski, Gromski & Zawisza, 1987) مفهوماً مخالفاً هو: **«التشاؤم غير الواقعي»** Unrealistic Pessimism، فيذكرون أن كل فرد يواجه حتماً خطراً في أن يصبح ضحية لحادث أو لمرض مستعص غير قابل للشفاء، أو طوفان أو زلزال أو غير ذلك. ويعتقد الأفراد أن مثل هذه الحوادث سيئة الطالع يمكن أن تحدث. ومع ذلك فإن الناس يميلون إلى أن يفكروا - طبقاً لاعتقاد شائع

- أنهم محصنون يتعذر إيذاؤهم، إنهم يتوقعون أن يكون الآخرون ضحية الحظ العاثر. وقد سمى علماء النفس المهتمون بالإدراك الاجتماعي Social Perception هذه الظاهرة: **التفاؤل غير الواقعي**.

وقد قدم «واينشتاين» تعريفاً لانحياز التفاؤل غير الواقعي كما يلي: «يعتقد الناس أن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم بالمقارنة إلى الآخرين، كما يعتقدون أن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها لهم بالنسبة إلى الآخرين». وتتاح دراسات كثيرة تؤيد هذه الظاهرة. ومع ذلك لا تتاح دراسة تفحص هذه الظاهرة في الحالات التي يكون فيها الخطر شائعاً وشديداً وفورياً وحقيقياً.

وقام المؤلفون بهذه الدراسة في وقت تعرض فيه المجتمع البولندي بأسره للخطر، بحيث يُوصف هذا الخطر دون شك بأنه شائع وعام وحقيقي وغير مالوف، ففي أبريل عام ١٩٨٦، انفجرت محطة القوى النووية في «تشيرنوبل» في «أوكرانيا»، وسجلت زيادة في النشاط الإشعاعي في كل بولندا. وأذيعت أول معلومات عن هذا الحادث بوساطة التليفزيون البولندي في ٢٨ أبريل ١٩٨٦، ووصلت السحابة النشطة إشعاعياً مدينة «أوبول» في جنوب غرب بولندا في ٣٠ أبريل ١٩٨٦. وأجريت هذه الدراسة على مفحوصين من هذه المدينة في ٥ مايو ١٩٨٦. وطلب من المفحوصين أن يقدروا الدرجة التي يتوقعون فيها الخطر على صحتهم نتيجة لزيادة الإشعاع، كما طلب منهم تقدير الدرجة التي يتوقع فيها الخطر على صحته ومعدل الطلاب من نفس العمر والجنس. وكانت العينة ٨٢ طالبة جامعية.

واستخدم مقياس من أحد عشر نقطة وله نهايتان: مستحيل تماماً، مؤكد تماماً، وطلب من كل طالبة تقدير احتمال حدوث حادث سلبي من أحداث الحياة بالنسبة لها وللطالبات الآخريات من زميلاتها من السن نفسه. وقدرت الطالبات احتمال حدوث الأحداث التالية لها وللطالبة المتوسطة وهي: أن تكون ضحية سرقة، ضحية تصادم في السكة الحديد، أن تصاب في حادث طريق، أن تصاب بأزمة قلبية، أن تصاب بالسرطان، هذا فضلاً عن المعاناة من عواقب زيادة الإشعاع التي يمكن أن تظهر بعد شهر وبعد سنة وبعد خمس سنوات.

وأسفرت هذه الدراسة عن اعتقاد المفحوصات بأن فرص إصابتهم بمشكلات صحية نتيجة الإشعاع أكبر من فرص الأخريات. وفي هذا المثال الخاص، ظهر التشاؤم غير الواقعي. ومن الواضح أن العوامل التي تنقص التفاؤل موجودة، ومن أمثلتها: انخفاض إمكانية التحكم في الحدث كما تدركه الطالبات، نقص الصورة العقلية النمطية لدى الضحايا.

وترتبط النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة بطبيعة الموقف المهدّد وخواصه. وفي حالة التهديدات العرضية والمحتملة فإن التوقعات المتفائلة يمكن أن تحررنا من جوانب عديدة للقلق المحتمل، ومن ثم تجعل الأنشطة اليومية أكثر يسرا. ولكن الأمر مختلف عن ذلك في حالة الخطر الفوري. ففي الموقف الأخير يبدو أنه من المعقول أكثر بالنسبة للأفراد أن يبحثوا عن معلومات عن التهديد، بحيث تمكنهم من تشخيص الموقف، ومن اتخاذ الاحتياطات المناسبة.

وعندما يكون الخطر كبيراً نسبياً، وحينما يكون هناك نقص في المعلومات عن هذا التهديد، فيبدو أن التشاؤم غير الواقعي يقوم بوظيفة دفع الأفراد إلى البحث عن معلومات. وأخيراً يمكن القول بأن أثر التفاؤل غير الواقعي الذي أشارت إليه دراسات عديدة وبرهنت عليه، يعد مقصوراً فقط على بعض أنواع الحوادث السلبية أو محدداً بمواقف معينة.

# الفصل الثاني

# قياس التفاؤل والتشاؤم

* المقياس المعدل للتوقعات العامة للنجاح
* اختبار التوجه نحو الحياة
* مقياس التفاؤل والتشاؤم المشتق من قائمة منيسوتا
* استخبار التفاؤل والتشاؤم الفمي
* مقياس «ديمبار» وزملائه للتفاؤل والتشاؤم
* مقياس أحداث الحياة (وانشتاين)
* مقياس أحداث الحياة (أندرسون وصحبه)
* مقياس اليأس من وضع «بيك» وزملائه
* القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم
* اختبار التفاؤل والتشاؤم للأطفال

# الفصل الثاني

# قياس التفاؤل والتشاؤم

يتاح عدد قليل من الاستخبارات والمقاييس التي وضعت لقياس التفاؤل والتشاؤم، ونعرض لأهم هذه المقاييس فيما يلي.

## ١ - المقياس المعدل للتوقعات العامة للنجاح

## Revised Generalized Expectancy of Success Scale (GESS)

قام بوضع هذا المقياس كل من (Hale, Fiedler & Cochran, 1992). ويتكون المقياس من ٣٥ فقرة تقيس توقعات الفرد إزاء بعض المواقف والأمور الاجتماعية، ومثال لبنود هذا المقياس: «أتوقع النجاح في معظم أعمالي الخاصة في المستقبل»، «أتوقع في المستقبل أن أقوم بتكوين صداقات حميمة ناجحة»، «أتوقع أن أحقق جميع مطالبي المادية»... وهكذا. ويجاب عن كل فقرة على أساس خمسة اختيارات أو بدائل للإجابة.

وقد طبق هذا المقياس على عينة بلغت (١٩٩) فرداً من طلاب إحدى الجامعات الأمريكية في ولاية «فلوريدا» بواقع ٧٩ طالباً و١٢٠ طالبة. واستخرج معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بعد ستة أسابيع، وكان معامل الثبات = ٠,٩٢ على حين استخرج معامل الصدق التمييزي بحساب الارتباطات بمقاييس أخرى تقيس المفهوم نفسه مثل مقياس التوجه نحو الحياة (انظر الفقرة التالية) الذي يقيس التفاؤل، وكان معامل الارتباط بينهما = ٠,٧٤ (ارتباط جوهري) ويرتبط المقياس المعدل للتوقعات العامة للنجاح بمقاييس أخرى تقيس مفاهيم مختلفة مثل اختبار مصدر الضبط الداخلي والخارجي ر = -٠,٢٣ (ارتباط غير جوهري) والعصابية في استخبار أيزنك للشخصية ر = -٠,٢٢ (ارتباط غير جوهري) والانبساط في المقياس السابق نفسه ر=٠,١٦ (ارتباط غير جوهري)

والكذب في المقياس نفسه ر=٠,١٨ ارتباط غير جوهري، ومقياس تقدير الذات ر=٠,٤٦ (ارتباط جوهري).

## ٢ - اختبار التوجه نحو الحياة(*)

## Life Orientation Test (LOT)

وهو من وضع كل من «شاير، كارفر» (Scheier & Carver, 1985) ويتكون من (١٢) عبارة يجاب عن كل منها على أساس خمسة اختيارات، تقيس التفاؤل بعبارات مثل «أنا متفائل دائماً بالنسبة لمستقبلي»، «أؤمن بالفكرة القائلة: بعد العسر يسرٌ أو ان بعد العسر يسراً «أنظر عادة إلى الوجه المشرق من الأمور»... وهكذا.

وقد طبق هذا المقياس في صورته الأخيرة على أربع عينات مستقلة بلغت (١٠٠٠) طالب وطالبة في الجامعات الأمريكية وبالتحديد في جامعتي «ميامي، كارنيجي ميلون». وقد استخرج معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بعد أربعة أسابيع، وكان معامل الثبات (ر=٠,٧٩)، على حين كان معامل كرونباخ ألفا (ر=٠,٧٦)، واستخرجت معاملات الصدق بطريقة الارتباطات بعدد من المقاييس، فوصل الارتباط بمقياس التوقع العام للنجاح والذي يفترض أنه يقيس التفاؤل إلى (ر=٠,٧٤) وتقدير الذات (ر=٠,٥٨)، ووجهة الضبط الداخلي والخارجي (ر=-٠,٣٩)، والعصابية لأيزنك (ر=-٠,٠٦)، والانبساطية لأيزنك (ر=-٠,٠٨)، ومقياس «بيك» للاكتئاب (ر=-٠,٥٣)، واليأس (ر=-٠,٦٨)، والعداوة (ر=-٠,٢٧)، والانتحار (ر=-٠,٤٥)، والقلق الاجتماعي (ر=-٠,٣٣)، والتقبل الاجتماعي (ر=٠,٢٦)، والوعي بالذات (ر=-٠,٠٤)، والمغامرة (ر=-٠,١٧)، والضغط النفسي (ر=-٠,٥٥)، والاغتراب النفسي (ر=-٠,٣٥).

كما حُسب أيضاً الصدق العاملي للمقياس على عينة من (٦٢٤) فرداً: ٣٧٥

(*) كان من الأفضل أن يسمى مقياساً وليس اختباراً.

طالباً و٢٦٧ طالبة من طلاب جامعة أمريكية، واستُخرج عاملان من المقياس، حيث اشتمل العامل الأول على الأسئلة السلبية الاتجاه، على حين ضم العامل الثاني الأسئلة الإيجابية التوجه.

وقد أجرى «موك، كليجن، بلوج» (Mook, Kleijn & Ploeg, 1992) دراسة على عينات اسكندنافية شملت (٤٠٥) فرداً بواقع (١٦٦) من طلاب الجامعة و(٢٣٩) راشداً ممن تراوحت أعمارهم بين ١٩ - ٤٢ عاماً. وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد المكونات العاملية لمقياس التوجه نحو الحياة، واستُخرج عاملان: أحدهما للتفاؤل والثاني للتشاؤم، واستخرج الباحثون معايير اسكندنافية للتفاؤل والتشاؤم، كما كشفت هذه الدراسة عن عدم وجود فروق بين الجنسين في هاتين السمتين.

إلا أن دراسة: «سميث» وزملائه (Smith, Pope, Rhodewalt & Poulton, 1989) أظهرت أن اختبار التوجه نحو الحياة (LOT) لا يقيس التفاؤل بل يقيس العصابية، وذلك اعتماداً على دراسة عاملية لمقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التوقع العام للنجاح (GESS) ومقياس القلق الصريح (TMAS) ومقياس سمة القلق (STAI)، حيث كشف التحليل العاملي عن استخراج عامل واحد أطلق عليه العصابية، وبهذه النتيجة فإنه يجب إعادة النظر في تفسير مقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاؤل.

## ٣ - مقياس التفاؤل والتشاؤم المشتق من قائمة منيسوتا

## MMPI Optimism - Pessimism Scale (PSM)

قام «كوليجان» وصحبه (Colligan, Offord, Malinchot, Schulman & Seligman, 1994) باشتقاق ٢٩٨ بنداً من بنود قائمة منيسوتا للشخصية بواقع ١٠٦ عبارة، تصف أحداث الحياة الجيدة، مثال ذلك: «أنا شخص مهم»، وبواقع ١٩٢ عبارة، تصف أحداثاً سيئة في الحياة مثال ذلك: «أخاف عندما أنظر من مكان مرتفع»، ويجاب عن كل عبارة على أساس سبعة اختيارات، وقد طبق المقياس على

عينة أمريكية قوامها ١٤٠٨ فرداً من الجنسين، تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٩٩ عاماً. وقد استُخرج معامل ثبات المقياس الجديد بطريقة الاتساق الداخلي فوصل إلى ٠,٩٣، على حين وصل إلى ٠,٩٠ بطريقة إعادة تطبيق الاختبار.

وقد تحقق الباحثون من صدق المقياس الجديد عن طريق حساب الارتباط بمقاييس فرعية أخرى في قائمة منيسوتا، وكشف المقياس الجديد عن الصدق التمييزي، حيث ارتبط مقياس التفاؤل والتشاؤم بمقياس الاكتئاب (٠,٦٤)، وبمقياس السيكاثينيا (٠,٥٥) وبمقياس الانطواء الاجتماعي (٠,٦٨)، وبمقياس البارانويا (٠,٣١) وبمقياس توهم المرض (٠,٣٨) وبمقياس الفصام (٠,٣٦).

وحدد الباحثون المكونات العاملية لهذا المقياس، واستُخرجت معايير أمريكية له يحدد على ضوئها مستويات للتفاؤل والتشاؤم لدى الراشدين الأمريكيين. كما أشارت النتائج المختلفة لهذه الدراسة إلى إمكانية استخدام مقياس التفاؤل/ التشاؤم في التنبؤ بجوانب عديدة أهمها: الصحة الجسمية، مستوى التحصيل، فعالية الذات، العادات الصحية السيئة، أحداث الحياة الضاغطة، حالات الاكتئاب.

ولكن يلاحظ أن العدد الكبير لبنود هذا المقياس (٢٩٨ بنداً) يمكن أن يعوق التوسع في استخدامه، ومع ذلك لم تبذل محاولات أخرى من قبل الباحثين فيما نعلم لاختزال بنود هذا المقياس، وربما يعود ذلك إلى حداثة الدراسة.

## ٤ - استخبار التفاؤل الفمي واستخبار التشاؤم الفمي

**Oral Optimism Questionnaire (OOQ)**
**& Oral Pessimism Questionnaire (OPQ)**

يعتمد هذان المقياسان على تقسيم «فرويد» لمراحل النمو النفسية الجنسية في الطفولة إلى مراحل ثلاث: الفمية والشرجية والقضيبية. ويفترض المحللون النفسيون أن التثبيت Fixation في المرحلة الفمية يرجع إلى الاكتئاب، كما أن الشخص المحبط أو غير المشبع فمياً خلال هذه المرحلة عادة ما يكون متشائماً في

نظرته إلى الحياة، وله مزاج حزين أو مكتئب، وانسحابي، ويشعر بعدم الأمان، وبالحاجة الدائمة إلى تأكيد الذات.

وهذان الاستخباران من وضع «كلاين» (Kline, 1978) لقياس التفاؤل الفمي بوساطة عشرين عبارة تقيس سمات: التفاؤل، البهجة، الاجتماعية، الاعتماد على النفس. ويقاس التشاؤم الفمي بوساطة عشرين عبارة أخرى تقيس السمات التالية: الشك، العداوة، التشاؤم، السخرية. وقد طُبق الاستخباران على عينة قوامها ١٤٠ طالباً من طلاب إحدى الجامعات الإنجليزية بواقع (٣٢ طالباً، ١٠٥ طالبة). وكان معامل ثبات استخبار التفاؤل الفمي بطريقة التجزئة النصفية (٠,٤٦) وبطريقة إعادة الاختبار (٠,٦٤) على حين كان معامل ثبات استخبار التشاؤم الفمي بطريقة التجزئة النصفية (٠,٧١) وبطريقة إعادة الاختبار (٠,٧٧). كما تحقق مؤلف المقياسين من الصدق التمييزي للاستخبارين باستخراج الارتباطات بمقاييس أخرى مثل مقياس «بيك» للاكتئاب، حيث ارتبط استخبار التشاؤم الفمي بمقياس الاكتئاب (٠,٣٠)، على حين ارتبط استخبار التفاؤل الفمي بمقياس الاكتئاب (-٠,٢٧)، كما ارتبط استخبار التفاؤل الفمي باستخبار التشاؤم الفمي (-٠,٢٠).

ومن الواضح أن هذين المقياسين يعتمدان على أحد المراحل النفسية الجنسية التي افترضها «فرويد»، وهي المرحلة الفمية، ويلاحظ أن الفرض الذي يعتمد عليه المقياس نفسه لا يوجد دليل علمي دقيق عليه، وقد تعرض لنقد شديد، ومن ثم ينسحب النقد ذاته على المقياسين.

## ٥ - مقياس «ديمبار» وزملائه للتفاؤل والتشاؤم

## (Optimism-Pessimism Scale)

وهو من وضع «ديمبار» وصحبه (Dember *et al.*, 1989 "a", "b") ويتكون هذا المقياس من (٥٦) عبارة، تقيس ١٨ عبارة منها التفاؤل، ومثلها لقياس التشاؤم، فضلاً عن عشرين بنداً مكرراً بصيغة أخرى في المقياس، يجاب عن كل

منها بأربعة اختيارات من موافق جداً إلى معارض جداً. وأفضل مثال لبنود التفاؤل: «عادة ما أنظر إلى الجانب المشرق للحياة»، أما أفضل مثال لبنود التشاؤم فهو: «إنني لا أتطلع بأمل إلى السنوات القادمة».

وقد طُبق المقياس على عينة أمريكية قوامها ١٠٦ من الطلاب بواقع ٤٤ ذكراً و٦٢ أنثى من طلاب جامعة «كونيكتيكات» الأمريكية والمسجلين في أحد فصول مقرر مدخل إلى علم النفس، حيث تراوحت أعمارهم بين ١٨، ٣٠ عاماًو وكان متوسط أعمارهم ١٩ عاماً وبانحراف معياري ٢,٧٢. وكان معامل ثبات إعادة الاختبار بعد أسبوعين لمقياس التفاؤل (٠,٨٤) ولمقياس التشاؤم (٠,٧٥)، ووصل معامل ثبات «كرونباخ»: ألفاً ٠,٨٤، ٠,٨٦ للتفاؤل والتشاؤم على التوالي.

وحُسب صدق المقياس بطريقة ارتباط البند بالمجموع الكلي، وتراوحت الارتباطات بين ٠,٢٦، ٠,٦٣ لمقياس التفاؤل، وبين ٠,٢٨، ٠,٦٧ لمقياس التشاؤم. ووصل معامل ارتباط التفاؤل والتشاؤم إلى (-٠,٧٥)، وارتبط القلق بالتفاؤل سلبياً (-٠,٣٤)، على حين ارتبط القلق بالتشاؤم ارتباطاً إيجابياً (ر=٠,٦٠)، مما يشير إلى أن التفاؤل والتشاؤم ليسا سمات ثنائية القطب. وتجدر بنا الإشارة هنا إلى ان علاقة التفاؤل والتشاؤم الثنائية غير محسومة فيما يبدو فالبعض يرى ان التفاؤل والتشاؤم عبارة عن عاملان مستدخلان والبعض الآخر يرى بأنهما يندرجان تحت عامل واحد قطبي ولحسم هذه المسألة في الوطن العربي الأمر يتطلب إجراء دراسة.

كما تحقق الباحثون من الصدق التمييزي للمقياس عن طريق حساب الارتباطات المتبادلة بمقاييس أخرى لقياس كل من: السعادة، الفلسفة الذاتية في الحياة، الانتساب الديني، التوجه السياسي. وكان معامل ارتباط مقياس السعادة (٠,٦١) بالتفاؤل و(-٠,٦٠) بالتشاؤم، على حين كان معامل ارتباط مقياس الفلسفة الذاتية في الحياة (٠,٢٢) بالتفاؤل و(٠,١٦) بالتشاؤم، كما كان معامل ارتباط مقياس التدين (٠,٢٧) بالتفاؤل، (٠,٠٣) بالتشاؤم، على حين لم يرتبط مقياس التوجه السياسي ارتباطاً دالاً إحصائياً بالتفاؤل والتشاؤم.

## ٦ - مقياس أحداث الحياة

### Life Events Scale

وهو من وضع «واينشتاين» (Weinstein, 1980) ويقيس التفاؤل والتشاؤم بقائمة تحتوي على ٤٢ حدثاً، (١٨ إيجابياً)، وتقيس التفاؤل وأمثلتها: «الزواج من فرد غني»، «أول مرتب أطمح إليه ١٠٠٠٠ دولار»، «سوف أعيش أكثر من ٨٠ عاماً». . . وهكذا. ومن ناحية أخرى هناك (٢٤ حدثاً سلبياً) تقيس التشاؤم وأمثلتها: «اختيار مهنة غير مرغوبة»، «أكون ضحية حادث سطو»، «أصاب بجروح في حادث تصادم». . . وهكذا. ويجيب المفحوص عن كل منها باختيار النسبة المئوية التي تحدد احتمال وقوع هذه الأحداث له، من أقل درجة وهي ١٠٪ إلى أعلى درجة احتمالية وهي ٩٠٪.

وقام هذا الباحث بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٢٠) طالباً وطالبة من إحدى الجامعات الأمريكية لإعداد قائمة لأحداث الحياة، ومن ثم قدم القائمة بصورتها الأخيرة إلى عينة أخرى قوامها (١٣٠) طالباً وطالبة للحكم على هذه الأحداث، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن افراد العينة كانوا أكثر تقديراً للأحداث الإيجابية عن الأحداث السلبية.

ولم يتم التحقق في هذه الدراسة أو في دراسات أخرى بقدر ما نعلم من الخصائص السيكومترية للمقياس من ناحية الثبات والصدق.

## ٧ - مقياس أحداث الحياة

### Life Event Scale

وهو من وضع «أندرسون» وزملائه (Anderson, Spielman & Bargh, 1992) ويهدف إلى قياس التفاؤل والتشاؤم بقائمة تحتوي على ٥٢ عبارة، لأحداث إيجابية (وعددها ٢٢ حدثاً) وأحداث سلبية (وعددها ٣٠ حدثاً). ويجاب عن كل بند منها على أساس مقياس متدرج (من + ٥ إلى - ٥).

وقد طبق هذا المقياس على عينة قوامها (٦٨) من طلاب إحدى جامعات «نيويورك» الأمريكية بهدف التنبؤ بأثر الاكتئاب النفسي على توقعات الأحداث المستقبلية، حيث لوحظ أن المكتئبين غالباً ما يختارون الأحداث السلبية، على حين يختار غير المكتئبين الأحداث الإيجابية. هذا ولم يشر الباحثون في دراستهم إلى بيانات خاصة بالثبات أو الصدق.

## ٨ - مقياس اليأس من وضع «بيك» وزملائه

ركز عدد كبير من الدراسات في السبعينيات على وجود اليأس Hopelessness في مختلف الحالات النفسية المرضية. ومن ثم فقد عد اليأس واحداً من الخصائص الأساسية للاكتئاب؛ كما أنه (أي اليأس) يدخل في عدد آخر من حالات الاضطراب كالانتحار والفصام والإدمان على الكحول والمرض العضوي. وحتى تكون البحوث عن اليأس ميسورة في مختلف الحالات النفسية المرضية، فقد صمم «بيك» وصحبه أداة لتعكس التوقعات السلبية Negative expectations لدى المفحوص. ويتكون هذا المقياس من عشرين عبارة يجاب عنها على أساس: صواب/خطأ. ووقع الاختيار على تسعة بنود من اختبار للاتجاه نحو المستقبل، بنى على أساس صيغة تمايز المعاني Semantic Differential ومقتبس عن «هايمبيرج» Heimberg. وروجعت هذه البنود التسعة حتى تصبح ملائمة للاختبار الحالي. واشتقت البنود الأحد عشر الباقية من مجموعة من العبارات التي تدل على التشاؤم، والتي أوردها المرضى في مجال الطب النفسي، ثم قام الإكلينيكيون بتعديلها لتشير إلى اليأس.

وطُبق المقياس في البداية على عينة عشوائية من المرضى المكتئبين وغير المكتئبين وأُخبروا بهدف الاختبار، وطُلب منهم إبداء آرائهم بالنسبة لتعلق البنود بالمضمون، كما طلب منهم بيان مدى وضوح كل عبارة. وعرض المقياس بعد ذلك على مختلف الإكلينيكيين لتحديد الصدق الظاهري له فضلاً عن بيان مدى شمول البنود للمفهوم.

ووصل ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا إلى ٠,٩٣، وظهر أن جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود جوهرية إحصائياً، فضلاً عن جوهرية الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية. وحُسب للمقياس صدق بعدة طرق منها: تقديرات الإكلينيكيين، والصدق التلازمي، وصدق المفهوم. واستخرجت من التحليل العاملي لبنود المقياس ثلاثة عوامل لليأس: **انفعالية ونزوعية ومعرفية** (Beck, Weissman, Lester & Trexler, 1974) وفي عام ١٩٨٨ نشر «بيك، ستير» (Beck & Steer, 1988) مقياس اليأس، متضمناً دليل تعليماته الكامل.

## ٩ - القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

وهي من تأليف أحمد عبدالخالق (١٩٩٦)، وقد استمد وعاء بنود هذه القائمة من خلال دراسة استطلاعية على عينة كويتية ضمت (٢١٢) طالباً وطالبة يدرسون في مقررات مختلفة بقسم علم النفس في جامعة الكويت، وكانت أعمارهم تتراوح بين ١٨ - ٢٣ عاماً. وقد طُلب منهم كتابة أكبر عدد من البنود لقياس التفاؤل والتشاؤم، وبعد تنقيح هذه البنود المقترحة وإعادة صياغة معظمها وإضافة مؤلفه لبنود أخرى، وصل عدد البنود إلى (١١٩) بنداً لقياس التفاؤل و(٩٥) بنداً لقياس التشاؤم، ثم عُرضت البنود على المحكمين فاختزل عدد كبير منها، ثم حُسب الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية، واختيرت أعلى البنود ارتباطاً بالدرجة الكلية.

وتشتمل القائمة في صيغتها النهائية على ١٥ بنداً لقياس التفاؤل، ومثال لبنود هذا المقياس: «تبدو لي الحياة جميلة»، «يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة»، «أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً»... وهكذا. ويشتمل مقياس التشاؤم على (١٥) بنداً ومثال لبنود هذه القائمة: «يلازمني سوء الحظ»، «أشعر أنني أتعس مخلوق»، «أنا يائس من هذه الحياة»... وهكذا. ويجاب عن كل فقرة على أساس خمسة اختيارات أو بدائل للإجابة. وقد طبق هذا المقياس في صورته النهائية على عينة كويتية قوامها (١٠٢٥) طالباً وطالبة، بواقع (٥٠٣) طالباً و(٥٢٢) طالبة من طلاب جامعة الكويت، حيث تراوحت أعمارهم بين ١٨-٤٢ عاماً.

ووصل ثبات «كرونباخ» معامل ألفاً إلى ٠,٩٣ لمقياس التفاؤل وإلى ٠,٩٤ لمقياس التشاؤم. وتمت البرهنة على صدق المقياس بالطرق الأربع الآتية: الارتباط بين المقياسين ومقياس التوجه نحو الحياة، الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية على المقياس الواحد، والتحليل العاملي لبنود المقياس، والارتباطات المتبادلة بين كل من المقياسين ومقاييس أخرى تقيس أبنية مختلفة وأخرى متشابهة. وكانت معاملات الارتباط بين مقياسي التفاؤل والتشاؤم -٠,٦٥، والتفاؤل واليأس -٠,٢٦، والتفاؤل والاكتئاب -٠,٥٤ على حين ارتبط مقياس التشاؤم باليأس ٠,٣٢ وبالاكتئاب ٠,٧٣ وكل هذه المعاملات دالة إحصائياً. ويشير ذلك إلى الصدق الاتفاقي لمقياسي التفاؤل والتشاؤم. وحسبت قيم (ت) للفروق بين متوسطات الطلبة والطالبات، فظهر أن الطلبة أكثر تفاؤلاً، والطالبات أكثر تشاؤماً. واستخرجت معايير للمقياسين على عينات كويتية من طلاب الجامعة.

## ١٠ - اختبار التفاؤل والتشاؤم

## Optimism-Pessimism Test Instrument (OPTI)

وهذا الاختبار من تأليف: «ستيبك، لامب، زيجلار» (Stipek, Lamb & Zigler, 1981). ويهدف إلى قياس التفاؤل عند الأطفال وبالتحديد التوقعات العامة الإيجابية أو السلبية للأحداث، ويتكون المقياس من ٢٠ بنداً حيث يعبر عن البند الواحد في شكل قصة قصيرة عن الأطفال، وفيما يلي أمثلة من بنود هذا المقياس:

١ - «تعلم «جون» العزف على آلة الناي، وفي الغد ينوي التسابق في العزف مع زملائه، هل تعتقد أن «جون» سوف يفوز بالجائزة غداً أو سوف يخسر الفوز؟».

٢ - « «دوج» يحاول تناول طبق الخضار بسرعة لأن خالته وعدته بمنحة عبارة عن قطعة من الحلوى اللذيذة التي لم يسبق أن تناولها من قبل إذا أكل كل الخضار، هل تعتقد أنه سوف يحب قطعة الحلوى أم لا؟».

٣ - «ذهب «إيرك» إلى الجمعية بحثاً عن والدته، ولكنه فقد بعض النقود في طريقه إلى المنزل، هل تعتقد أنه سوف يعثر على النقود المفقودة أم لا؟». . . وهكذا.

وتم اختبار بنود المقياس من خلال دراسة استطلاعية أجريت على ٤٠ طفلاً وطفلة تراوحت أعمارهم بين ٤ - ٧ أعوام. وقد طُبق هذا المقياس في صورته النهائية على عينة من الأطفال قوامها (١٧٦) طفلاً بواقع (٩١) بنتاً و(٨٥) ولدوا في ولاية «كونيكتيكات» الأمريكية. واستُخرج معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بعد اسبوعين وكان معامل الثبات = ٠,٧١، وبعد سبعة أشهر = ٠,٥٣ وبطريقة التجزئة النصفية كان معامل الثبات = ٠,٧١، على حين استُخرج معامل الصدق التمييزي بحساب الارتباطات بمقاييس أخرى تقيس أبنية مختلفة مثل اختبار وجهة الضبط (ر= ٠,٣٠) والاتجاه نحو المدرسة (ر= ٠,٣٨) ومفهوم الذات (ر=٠,٢٠) وتأجيل إشباع الدافع (ر=٠,٢٦)، علماً بأن جميع هذه الارتباطات جوهرية إحصائياً. واستُخرجت قيم «ت» بين متوسطات الجنسين، وكانت قيماً جوهرية تشير إلى أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث بوجه عام.

# الفصل الثالث

# متعلقات التفاؤل والتشاؤم

* الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وبعض متغيرات الشخصية
* التفاؤل والتشاؤم والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية
* التفاؤل والتشاؤم وتقدير الذات
* التفاؤل والتشاؤم والتوافق والمرض
* التفاؤل والتشاؤم والدافعية وطرق المواجهة
* أثر القلق على التفاؤل
* التفاؤل والتشاؤم والاكتئاب
* التفاؤل والتشاؤم والخوف من النجاح ومن الفشل
* التفاؤل والتشاؤم والديانة
* التفاؤل والتشاؤم والعمر
* التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي والاكاديمي

# الفصل الثالث

# متعلقات التفاؤل والتشاؤم

## تمهيد

نعرض في هذا الفصل لعدد من الدراسات التي هدفت إلى فحص الارتباطات المتبادلة بين كل من التفاؤل والتشاؤم في جانب، وغيرهما من متغيرات الشخصية والاضطراب النفسي والمتغيرات الاجتماعية في الجانب الآخر.

## الارتباط بين التفاؤل والتشاؤم وبعض متغيرات الشخصية

تشير نتائج بعض الدراسات إلى علاقة موجبة بين التفاؤل وكل من التقدير المرتفع للذات (Harvey & Clapp, 1965, Fischer & Leitenberg, 1986, Mearns, 1989, Hale, Fiedler & Cochran 1992) والمستوى المنخفض من الاكتئاب (Fibel & Hale, 1978)، لكن لم تثبت دراسة أخرى (Schneider & Leitenberg, 1989) أي علاقة جوهرية بين تقدير الذات وبين أي من التفاؤل أو التشاؤم وعلى حين تشير إحدى الدراسات إلى ارتباط سلبي بين التفاؤل والعصابية (Marshall et al., 1992, Smith Pope, Rhodewalt & Poulton, 1989) فإن دراسة «هال» وزميليه (Hale, *et al.*, 1992) لم تثبت علاقة بين التفاؤل والعصابية. وهناك ارتباط سلبي بين التفاؤل وكل من اليأس والتشاؤم (Scheier & Carver, 1987) وارتباط سلبي للتفاؤل بمصدر الضبط (Hale, *et al.*, 1992). وقد أشارت دراسات أخرى إلى عدم وجود علاقة بين التفاؤل والانبساطية (Hale, *et al.*, 1992)، والارتباط إيجابي بين التفاؤل والسعادة (Martin & Gauvron, 1979)، والارتباط سلبي بين التفاؤل وكل من الاكتئاب واليأس والانتحار (Beck, Kovacs & Weissman, 1975; Fischer & Leitenberg, 1986)، والارتباط سلبي بين التفاؤل والوجدان السلبي Negative affect، وإيجابي بين التفاؤل والوجدان

الإيجابي Positive affect (Marshall *et al.*, 1992). وكشفت دراسات عديدة عن الارتباط الايجابي المرتفع بين التشاؤم والاكتئاب (Anderson, *et al.*, 1992, Alloy & Ahrens, 1987 Colligan, *et al.*, 1994, Lewis, 1992)، وكذلك الارتباط السلبي المرتفع بين التفاؤل والتشاؤم.

وتأكد الارتباط المرتفع الإيجابي بين التشاؤم والاكتئاب من خلال ما بعد التحليل Meta-analysis لواقع ١٠٤ دراسة أجريت على أكثر من خمسة عشر ألف مفحوص أمريكي (Sweeney, Anderson & Bailey, 1986).

كما ظهر أن التفاؤل يرتبط بكل من: التغلب على الضغوط بنجاح، وحل المشكلات، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة. على حين يرتبط التشاؤم بالاكتئاب والفشل في حل المشكلات، والنظرة السلبية لصدمات الحياة، وتجنب محاولات التغلب على المشكلات (Kiyak, Vitaliano & Crinean, 1988). واتضح أيضاً أن الارتباط سلبي مرتفع بين التفاؤل والتشاؤم، وذلك بعد التحليل العاملي لمقياس التوجه نحو الحياة حيث تم عزل عاملين: الأول التفاؤل، والثاني التشاؤم ((Mook, *et al.*, 1992). واتضح ارتباط التشاؤم بعامل العصابية، والتفاؤل بالانبساطية (Funk & Houston, 1987, Marshall, *et al.*, 1994). وقد ارتبط الشعور بالوحدة ارتباطاً إيجابياً بالتشاؤم بمقدار (٠,٥٦)، على حين ارتبط سلبياً بالتفاؤل بمقدار (-٠,٤١)، كما ارتبط التفاؤل بالتشاؤم ارتباطاً سلبياً قدره (-٠,٦١)، في حين لم يرتبط قلق الموت مع أي من التشاؤم أو التفاؤل (Davis, Miller, Johnson, McAuley & Dinges, 1992) إلا أن إحدى الدراسات كشفت عن ارتباط غير جوهري بين التفاؤل والاكتئاب (ر=-٠,١١)، على حين ظهر ارتباط جوهري إيجابي بين التفاؤل وضبط النفس Self-Mastery (ر=٠,٧١) (Marshall & Lang. 1990). ولكن يلاحظ أن الارتباط غير الجوهري بين التفاؤل والاكتئاب يسير عكس إجماع كثير من الدراسات السابقة.

وهدفت دراسة «شوارز، روبين» (Showers & Ruben, 1990) إلى تمييز مفهوم التشاؤم عن الاكتئاب، وتكونت عينة هذه الدراسة من ٧٨ طالبة من طلاب

مقرر مدخل إلى علم النفس في جامعة كولومبيا الأمريكية. واستخدمت في هذه الدراسة مقاييس لقياس كل من: اختيار الموقف، والقلق، والتوقعات، والاستعداد أو التهيؤ لمواجهة المواقف، والاكتئاب، والتفاؤل والتشاؤم في المواقف الاجتماعية. وكشفت هذه الدراسة عن معاناة أفراد العينة المتشائمين من الاكتئاب والقلق والتوقعات السلبية ومحاولة تجنب الطرق التي تساعد على التكيف أو الاستجابة للمواقف الاجتماعية.

وفيما يختص بتفسير مفهوم التفاؤل وارتباطه بغيره من عوامل الشخصية، فقد افترض أنه مفهوم مستقل، على حين افترض «فونتين» وصحبه (Fontaine *et al.*, 1993) حديثاً أن التفاؤل ليس مفهوماً منفصلاً عن بقية المفاهيم Constructs كما كان يُعتقد. فقد افترض بعض الباحثين أن النتائج التي استُخرجت من بحوث التفاؤل يمكن أن تفسر بطريقة أكثر اختصاراً على أنها تعكس أبعاداً أخرى للشخصية مرتبطة به، وأهمها العصابية (Smith Pope, Rhodewelt & Poulton, 1986)، والسيطرة على النفس Self-mastery (Marshall & Lang, 1990) أو السيطرة المدركة وبخاصة التحكم في الضغوط over sfress كما يدركه الفرد.

## التفاؤل والتشاؤم والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية

أجرى كل من «مارشال، ورترمان، كاسالاس، هيرفيس، فيكرز» (Marshall, *et al.*, 1992) دراسة على عينتين مستقلتين من طلاب الجامعات الأمريكية بواقع (٣٤٦) طالباً وطالبة للعينة الأولى، وبواقع ٥٤٣ طالباً وطالبة للعينة الثانية، حيث كان متوسط أعمارهم يقارب عشرين عاماً، وطبقت عدة مقاييس للشخصية والتوجه نحو الحياة، والتوقع العام للنجاح لقياس التفاؤل، ومقياس اليأس لقياس التشاؤم، واستخبار العوامل الخمسة الكبرى للشخصية NEO Personality Inventory لقياس الانبساط والعصابية والطيبة ويقظة الضمير والتفتح، وقائمة الوجدان السلبي والإيجابي Positive & Negative Affect Schedule. وهدفت هذه الدراسة إلى التحقق من بناء مفهومي التفاؤل والتشاؤم،

وما إذا كانا سمات ثنائية القطب، أو أبعادا، وعلاقتهما بالأبعاد أو العوامل الأخرى للشخصية (مثل العصابية والانبساطية) والجانب الوجداني (الشعور الإيجابي والسلبي).

وقد أسفرت الدراسة عما يلي: عند إجراء التحليل العاملي لبنود مقياس التفاؤل توصل الباحثون إلى عاملين: الأول التفاؤل والثاني التشاؤم، كما استُخدم التحليل العاملي لمقياس اليأس، وأسفر عن استخراج عاملين من المقياس: الأول التشاؤم والثاني التفاؤل، مما جعل القائمين على الدراسة يؤكدون على أنه يجب النظر إلى التفاؤل والتشاؤم على أنهما عاملان مستقلان ومميزان عن العوامل الأخرى للشخصية، وكان الارتباط بين مقاييس التفاؤل والتشاؤم (-٠,٦٧)، كما كشفت الدراسة أيضاً أن التفاؤل هو أحد جوانب الانبساطية (ر=٠,٥٢)، وأن التشاؤم هو أحد سمات العصابية (ر=٠,٥٨)، وكل من المعاملين دال إحصائياً، بالإضافة إلى ارتباط التفاؤل بالوجدان الإيجابي (ر=٠,٣٧) وارتباط التشاؤم بالوجدان السلبي (ر=٠,٣٣)، وقد ختم الباحثون دراستهم بتأكيد أن التفاؤل والتشاؤم من السمات المميزة والفريدة في الشخصية.

كما قام «مارشال» وزملاؤه (Marshall, *et al.*, 1994) بدراسات تشير إلى أهمية عوامل الشخصية الكبرى في وصف الشخصية، وأكدوا على أهمية الكشف عن علاقة هذه العوامل بالشخصية والصحة، لذلك هدفت دراستهم إلى الكشف عن علاقة عوامل الشخصية الخمسة الكبرى ببعض سمات الشخصية ذات الصلة الوثيقة بالصحة Health-related personality، فأجرى الباحثون في هذه الدراسة تحليلاً عاملياً لمجموعة من المقاييس على النحو التالي: اليأس، تقدير الذات، وتوكيد الذات، التفاؤل، القلق، الهدف من الحياة، وجهة الضبط، السيطرة على الذات، الغضب، الوحدة، النضج الانفعالي، الفضول، وقاموا باستخراج ارتباط هذه المتغيرات بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وهي: العصابية والانبساط والتفتح ويقظة الضمير والطيبة، وذلك كما تقاس باستخبار «كوستا، ماكري» (Costa & McCrae, 1989) لعوامل الشخصية الكبرى (NEO Five Factor Inventory)، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين من طلاب الجامعات

الأمريكية: الأولى تكونت من ٢٩٦ فرداً متوسط أعمارهم ٢٠ عاماً، على حين تكونت المجموعة الثانية من ٥٠٢ فرداً، وكان متوسط أعمارهم ١٩ عاماً.

وأسفر التحليل العاملي لمجموعة المقاييس سالفة الذكر عن عزل ثلاثة عوامل للشخصية حيث أطلقوا على العامل الأول: السيطرة التفاؤلية Optimistic Control، والعامل الثاني: التعبير عن الغضب Anger Expression، والعامل الثالث: الكف Inhibition. كما كشفت معاملات الارتباط المتبادلة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والمقاييس الأخرى للشخصية عن ارتباط جوهري للتفاؤل (بمقدار ٠,٣٠) بعامل الانبساط و(–٠,٣٠) بعامل العصابية و(٠,٢٣) بعامل يقظة الضمير، على حين لم يرتبط التفاؤل بعاملي التفتح والطيبة. كما استخدم الباحثون مقياس اليأس محكاً للتشاؤم، حيث ارتبط مقياس اليأس جوهرياً بعامل العصابية (٠,٣٤)، على حين ارتبط اليأس (التشاؤم) بعامل الانبساطية (–٠,٣٣)، ومن ثم تؤكد هذه النتائج علاقة التفاؤل واليأس ببعدي الانبساطية والعصابية. والخلاصة التي نخرج بها من نتائج هذه الدراسات، هي ان التفاؤل والتشاؤم عاملات مستقلان ولكنهما مترابطان جزئياً أي ان المفهومين مستقلين جزئياً. وأخيراً يجدر التنويه إن نتائج الدراسات قد تتضارب وذلك نتيجة لاختلاف وجهات نظر الباحثين إلى طبيعة علاقة التفاؤل والتشاؤم الثنائية فضلاً عن اختلاف العينات والأدوات ولحسم هذه المسألة في الوطن العربي الأمر يتطلب اجراء دراسة ميدانية.

## التفاؤل والتشاؤم وتقدير الذات

أجرى «فيشر وليتنبرج» (Fischer & Leitenberg, 1986) دراسة على أطفال المرحلة الإعدادية عددهم ٥٨٣ طفلاً (٢٧٩ ذكراً، ٣٠٤ أنثى)، ممن تراوحت أعمارهم بين ٩ – ١٣ عاماً، وتم اختيارهم من سبع مدارس في ولاية «فيمونت» الأمريكية، واستُخدم مقياس التوقع العام للنجاح GESS لقياس التفاؤل، ومقياس اليأس لقياس التشاؤم، واختبار تقدير الذات Self esteem. وأظهرت نتائج

الدراسة عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين وبين الأعمار في التفاؤل والتشاؤم، كما ظهر أيضاً ارتباط إيجابي ليس مرتفعاً بين مقياس التفاؤل وتقدير الذات (ر=٠,٣٥) وارتباط ليس مرتفعاً سلبي بين التشاؤم وتقدير الذات (ر=-٠,٤٤)، كما ارتبط التفاؤل بالتشاؤم بمقدار (-٠,٤٨)، مما يشير إلى أن التفاؤل يرتبط سلباً بالتشاؤم. ومع ذلك فإن هذه النتيجة لا تفسر بأن التفاؤل والتشاؤم قطبان متضادان. وباستخدام التحليل العاملي لمقياسي التفاؤل والتشاؤم توصل الباحثان إلى استخراج عاملين: الأول: التفاؤل والثاني: التشاؤم، مما يعني أن عامل التفاؤل ليس نقيض عامل التشاؤم، وإنما هما عاملان أو صفتان مستقلتان. لعل ما يستوجب التوقف عند هذه النتيجة، هي ان التفاؤل والتشاؤم عاملان مستقلان ولكنهما مترابطان جزئياً. أي القيمة العملية التي يمكن الانتفاع بها في تحديد مدى اسهام كل عام في التنبؤ بالأعراض والاضطرابات النفسية المختلفة أو في التوافق مع الضغوط والمشاكل المختلفة. مثال ذلك ما توصل إليه «تشانج» وآخرون (Chang et. al, 1994) من ان ارتفاع مستوى التشاؤم عند بعض الأفراد ارتبط بدرجة كبيرة بظهور اعراض الاكتئاب لدى هؤلاء مع وجود مستوى عادي من التفاؤل لديهم. وأخيراً يجدر التنويه ان نتائج هذه الدراسة اعتمدت تعريف مفهومي التفاؤل والتشاؤم في اطار نظري محدد وقد اجرى على عينة طبقية محددة وأدوات محددة مما يجعل نتائجها قد لا تنسق مع نتائج الدراسات الأخرى.

وقد فسر «شنايدر، ليتنبرج» (Schneider & Leitenberg, 1989) دراسة أخرى على أطفال المدارس الإعدادية الأمريكية عددهم ٥٨٣ طفلاً، تراوحت أعمارهم بين ٩ - ١٣ عاماً، طبق عليهم عدد من المقاييس لقياس العداوة والانسحاب وتقدير الذات والشتاؤم والتفاؤل وخاصية أو التبرير Attribution بعد النجاح وبعد الفشل. وأظهرت نتائج الدراسة أنه لا ارتباط بين العدواة والتفاؤل والتشاؤم، وكذلك لم تكن هناك علاقة دالة بين تقدير الذات وكل من التفاؤل والتشاؤم، كما لم تظهر علاقة دالة بين الانسحاب وكل من التفاؤل والتشاؤم. ولم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم.

وأجرى «هال»، وزميلاه (Hale, *et al.*, 1992) دراسة على طلاب جامعيين

أمريكيين عددهم ١٩٩ فرداً (٩٧ طالباً، ١٠٢ طالبة) باستخدام مقياس التوقع العام للنجاح ومقياس التوجه نحو الحياة LOT لقياس التفاؤل ومقياس روتر: وجهة الضبط Rotter's Internal-External Locus of control الداخلي والخارجي، واستخبار أيزنك للشخصية ومقياس تقدير الذات (روزنبيرج) Rosenberg Self- Esteen Scale. وظهر أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بتقدير الذات وسلبياً بمصدر الضبط، والذي تعرفه «روتر» بأنه: «توقع معمم يعمل عبر عدد كبير من المواقف التي ترتبط بوجود سيطرة ذاتية قوية من قبل الأفراد على ما حدث لهم في بيئتهم أو عالمهم الشخصي، أو الافتقار لمثل هذه السيطرة»، على أن مقياس التفاؤل لم يرتبط بأي من مقاييس العصابية والانبساطية والكذب.

وكان من أهداف دراسة «كارفر» وزميليه (Carver, Reynolds & Scheier, 1994) بحث إمكانية التنبؤ بالذوات الممكنة Possible Selves والتي تنقسم إلى ثلاث: الذات المتوقعة Expected Self، الذات المألومة Hoped Self، والذات الخائفة Feared Self، وذلك من خلال التفاؤل والتشاؤم. وبلغ حجم عينة الدراسة (٨١) طالباً وطالبة، وقيست متغيرات التفاؤل والتشاؤم باختبار التوجه نحو الحياة (LOT) واستخدم مقياس الذوات الممكنة Possible Selves Questionnaire.

وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الارتباط إيجابي بين التفاؤل وإيجابية الذات المتوقعة ولكن ليس مع إيجابية الذات المأمولة والذات الخائفة، مما يشير إلى أن المتشائمين كما يبدو لا يفتقرون إلى الطموحات والآمال العالية. كما دلت النتائج أيضاً على أن الأفراد الأقل تفاؤلاً كانوا أكثر تعدداً في آمالهم وطموحاتهم من الأشخاص الأكثر تفاؤلاً، مما قد يشير إلى أن الأفراد المتشائمين غالباً ما يكونون أكثر حيرة وشكاً إزاء مستقبلهم، وقد يجعلهم ذلك يبالغون ويضخمون من توقعاتهم لكي يزيدوا من إمكاناتهم وطموحاتهم بشكل أكثر من الأفراد المتفائلين.

## التفاؤل والتشاؤم والتوافق والمرض

قام «تايلور» وزملاؤه (Taylor, Kemeny, Aspinwall, Schneider, Rodriguez, & Herbert, 1992) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل واستراتيجيات التغلب على الضغوط والتوافق والسلوك الصحي، وذلك للتحقق من فرض التوافق أو عدم التوافق الناجم عن التفاؤل.

وتكونت عينة هذه الدراسة من ٥٥٠ فرداً من الذكور فقط، وهم من نزلاء إحدى المصحات الأمريكية في «لوس أنجلوس» والتي تعالج مرض نقص المناعة المكتسب المعروف بالإيدز (AIDS) بواقع ٣١٢ مفحوصاً مصاباً بالإيدز، ٢٣٨ مفحوصاً خالياً من فيروس الإيدز، وتراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٥٠ عاما، بمتوسط قدره ٣٢ سنة. واستُخدم في هذه الدراسة مقياس الضيق النفسي Psychological Distress لقياس اليأس، واختبار التوجه نحو الحياة (LOT) ومقياس مواجهة الأفكار المتصلة بالإصابة بمرض الإيدز Coping with Thoughts of Developing AIDS ومقياس قلق الإيدز.

وكشفت نتائج هذه الدراسة عن عدم ارتباط التفاؤل بالسلوك الجنسي الذي يُعرّض صاحبه للإصابة بمرض الإيدز، حيث تبين أن كلا من الأفراد المتفائلين وغير المتفائلين في هذه الدراسة يسلكون سلوكاً جنسياً لا يسبب لهم الإصابة بالإيدز إلا قليلاً، وأوضحت النتائج أيضاً أن التفاؤل مصدر مهم للتغلب على الأمراض النفسية والجسمية، حيث يساعد المرضى على التحكم النفسي في الانفعالات عندما يصابون بالأمراض. كما أوضحت النتائج أن هناك اختلافاً بين سمة التفاؤل وحالة التفاؤل، وهو ما أطلق عليه التفاؤل النوعي Specific Optimism حيث يرتبط الأخير ببعض المواقف الضاغطة أو العصبية كما يحدث عند الإصابة ببعض الأمراض.

ومن ناحية أخرى قام «شاير» وصحبه (Scheier, Mathews, Owens, Magovern, Lefebvre, Abbott, & Carver, 1989) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أثر سمة التفاؤل في الشفاء من جراحة الشريان التاجي لدى مجموعة من

الراشدين. وتكونت عينة الدراسة من ٥١ رجلاً مريضاً بأمراض مجاري الشريان التاجي، بقسم القلب في مستشفى «بيتسبورج» الأمريكي، وكان متوسط أعمارهم (٤٨,٥٠) عاماً، وانحراف معياري (٦,٥)، واستخدم في هذه الدراسة اختبار التوجه نحو الحياة (LOT) لقياس التفاؤل، ومقياس ردود الفعل للجراحة، واختبار التوقع لبعض المواقف، ومقياس جودة الحياة، واختبار استراتيجيات التكيف، وقائمة الصفات الوجدانية المتعددة (MAACL).

وكشفت نتائج الدراسة أن المرضى الأكثر تفاؤلاً بالنسبة للعملية الجراحية كانوا أسرع شفاء بعد إجراء العملية من المرضى المتشائمين، كما كان المتفائلون أيضاً أسرع في العودة إلى ممارسة أنشطتهم الطبيعية في الحياة بعد إجراء العملية الجراحية، مما يشير إلى أن سمة التفاؤل يمكن أن تنبئ بمحاولات التكيف أو التغلب على المشكلات بعد نتائج الجراحة.

واهتم «شاير وكارفر» (Scheier & Carver, 1987) بتوضيح مفهوم التشاؤم وأثره على الصحة البدنية، وذلك من خلال عرض لبعض الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم التشاؤم بوصفه استعداداً كامناً داخل الفرد، يحدد (ويوجه) توقعاته الإيجابية العامة إزاء الأحداث القادمة.

وأجريت الدراسة على عينة بلغ حجمها ١٤٢ فرداً من طلاب الجامعات الأمريكية. وشملت أدوات الدراسة اختبار التوجه نحو الحياة (LOT) لقياس التفاؤل ومقياس «كول، ميدلي» للعدوانية Coole-Medley Hostility Scale، وارتبط المقياسان بمقدار (-٠,٣٩)، وارتبط مقياسا التفاؤل وقوة التحمل Hardiness Scale بمقدار (٠,٤٢)، كما قيس ارتباط التشاؤم بمقاييس التغلب على مواجهة الضغوط (على سبيل المثال: حل بؤرة المشكلة) والمواجهة وقمع الأنشطة التنافسية والسعي نحو التدعيم الاجتماعي والتنفيس عن الانفعالات وتناقص الأهداف المستقبلية. وأسفرت النتيجة عن عدم ظهور أي ارتباط جوهري بينهما، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٠٤)، (-٠,٠٤). وأظهرت نتائج الدراسة أن المتفائلين يتعرضون لانخفاض معدل ضغط الدم الانقباضي Systolic Blood Pressure (SBP)، على حين يتصف المتشائمون بارتفاع معدل

ضغط الدم الانقباضي، ويتسم المتفائلون أيضاً بانخفاض معدل نبض القلب بمرور الزمن، على حين يتسم المتشائمون بعكس ذلك. كما ارتبط التفاؤل باليأس بمقدار (-٠,٦٨). ومن هنا يختتم الباحثان دراستهما بالتأكيد على أهمية التفاؤل لبقاء الإنسان، وتحريره من المخاطر التي قد تفتك بصحته الجسدية.

وقد أجرى «جونسون، ماك كتشون» (Johnson & Mc Cutcheon، 1981) دراسة هدفت التعرف إلى علاقة تشاؤم المراهقين ببعض متغيرات الشخصية. وتمت الدراسة على عينة بلغ حجمها (٦٤) ذكراً و(٥١) أنثى من المراهقين المنضمين إلى إحدى المنظمات الشبابية في مدينة «سياتل» في ولاية «واشنطون» الأمريكية، واشتملت الأدوات على مقياس «بيك» لليأس، ومقياس «روتر» لوجهة الضبط، وقائمة المسح السيكولوجي، ومقياس «مارلو» للتفضيل الاجتماعي.

وكشفت هذه الدراسة عن العلاقة الجوهرية الإيجابية بين مقياس اليأس بوصفه مقياساً للتشاؤم ووجهة الضبط الخارجي، وسوء التوافق النفسي. ويستنتج المؤلفون أن هناك علاقة وطيدة بين التشاؤم وسوء التوافق النفسي لدى الفرد.

وقام «فونتين، ومانستيد واجنر» (Fontaine, Manstead & Wagner، 1993) بدراسة «التفاؤل وإدراك السيطرة على الضغوط ومواجهتها». ويقدمون لدراستهم بقولهم: إن التفكير الإيجابي كثيراً ما وصف منذ زمن بعيد بأنه مصدر محتمل لمساعدة الناس في التغلب على ما يواجههم من ظروف صعبة أو مشقة. ويعتقد أن مثل هذه النظرة إلى الحياة ترتقي برفاهية الإنسان وتحافظ عليها، ويكون ذلك بتيسير اقتناع الفرد بأن العقبات يمكن له أن يواجهها بنجاح ويتغلب عليها.

وافترض بعض الباحثين أن توقع النتائج الناجحة يتسبب في أن يجدد الناس جهودهم ويواصلوها حتى في مواجهة العقبات والنكسات. وفي مقابل ذلك فإذا كانت توقعات الناس غير مفضلة بدرجة كافية، فإنهم يميلون إلى خفض جهودهم، وعدم شغل أنفسهم بتحقيق آمالهم وبخاصة في مواجهة المعوقات. وقد تأكد هذا الفرض في سلسلة من التجارب العملية.

وهناك دراسات متعددة تؤيد آثار التفاؤل على كل من الصحة النفسية

والصحة الجسمية. كما تشير الأدلة إلى إمكان التفرقة بين المتفائلين والمتشائمين على أساس خطط المواجهة Coping التي يستخدمها كل منهم عندما يوجد تحت ضغط، أي أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بالمواجهة التي تتركز على المشكلة متضمنة الاستراتيجيات المعرفية للمواجهة التي تركز على الجوانب الإيجابية لما يحيط بنا من ضغوط. ويميل التفاؤل أيضاً إلى أن يرتبط سلبياً بالمواجهة التي تتسم بإبعاد الفرد لنفسه عن الموقف، كما يرتبط التفاؤل سلبياً بالانشغال بالانفعالات المضايقة التي ترتبط بخبرة الضغوط. وقد استخرجت هذه النتائج على عينات عديدة مثل: طلاب الجامعة وعينات الأفراد الذين يواجهون ضغوطاً شديدة كمرضى جراحة القلب الذين يبدلون شرايين لاستخدامها مجرى جانبياً، والرجال الذين يعدون في خطر من احتمال الاصابة بالإيدز.

وقد أجريت هذه الدراسة على طلاب جامعة إنجليز، طبق عليهم مقياس للتفاؤل والتشاؤم، واستخدم بند واحد لقياس السيطرة المدركة على الضغوط Perceived Control over Stress، يسأل الأفراد أن يقدروا إلى أي حد يتوقعون بوجه عام أن يكونوا قادرين على التحكم في المواقف الضاغطة في حياتهم، وطبقت أخيراً قائمة تفضيلات المواجهة Coping Preferences، والتي تقيس مختلف الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يمكن أن يستخدمها الناس لمواجهة الضغوط وإدارتها وسياستها.

وأظهرت النتائج أن التفاؤل وإدراك التحكم في الضغوط يرتبطان معاً ارتباطاً موجباً متوسطاً ولكنه جوهري إحصائياً، ويبدو أن هذين المتغيرين يتداخلان إلى حد ما. كما اتضح أن التفاؤل يرتبط ارتباطاً إيجابياً باستخدام المواجهة الفعالة وإعادة التفسير الإيجابي للموقف. على حين يرتبط التفاؤل سلبياً بالتركيز على الانفعال والتنفيس عنه، تلك الانفعالات السلبية التي تتولد أثناء مجابهة المواقف الضاغطة.

## التفاؤل والتشاؤم والدافعية وطرق المواجهة

اختلف نتائج الدراسات في العلاقة بين الدافعية وكل من التفاؤل والتشاؤم. وقد درس «شاورز» (Showers, 1992) النتائج الانفعالية والدافعية المترتبة على التشاؤم مما يتوقع من الأحداث القادمة أو المستقبلية. واستخدمت هذه الدراسة منهج معاملات الارتباط والمنهج التجريبي المعملي، وبلغ حجم عينة الدراسة (٦٠٦) من طالبات مقرر مدخل إلى علم النفس في جامعة ولاية «وسكانسون» الأمريكية. وكانت أدوات البحث عبارة عن ثلاث، الأول: استبيان البحث عن الأحداث الإيجابية والسلبية، والثاني: استبيان توقع النتائج، والثالث: اختبار التفاؤل والتشاؤم الاجتماعي Social (Showers & Ruben, 1990) Optimism-Pessimism (SOP).

وتشير النتائج إلى شعور الأفراد المتشائمين بأنهم في حالة سيئة نتيجة ذلك التشاؤم، مما يؤثر على الجانب الانفعالي للشخصية. وتوصل الباحث أيضاً إلى زيادة دافعية الشخص الذي يتوقع الأسوأ من الأحداث، حيث كان أداء المتشائمين أفضل من المتفائلين أثناء موقف تجريبي محكم تتخلله بعض المقابلات الشخصية مع أفراد الجنس الآخر، ويليه قياس التفاؤل والتشاؤم بوساطة اختصاصي علم النفس.

درس «روسيل» (Resseel, 1989) «أثر الاتجاه نحو المستقبل الشخصي على الدافعية للدراسة والتوجه نحو العمل لدى عينة من المراهقين غير العاملين»، فيذكر أن التراجع الاقتصادي المستمر الذي خفض من إمكانات الاستخدام أو العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينيات من هذا القرن قد أثر - دون شك - على أهداف الحياة التي يضعها صغار الشباب لحياتهم. ومن المتوقع بوجه عام - نظراً للشك في المستقبل - أن صغار الشباب سوف يطورون اتجاهات متأثرة بهذه الظروف، فأصبح الشباب مترددون جداً بخصوص وضع خطط لحياتهم وبخاصة في مجال العمل. وقد أثر ذلك - دون ريب - في معدلات التشاؤم والتفاؤل لدى هذه الفئة.

وقد افترض - نتيجة لذلك - أن الاتجاه نحو المستقبل يمكن أن يؤثر تأثيراً مباشراً على الدافعية للدراسة، وعلى أخلاقيات العمل التي يطورها صغار الشباب في المراهقة. وتأكد، إلى حد بعيد، من تأثر الدافعية بالمعارف Cognitions التي يحملها الفرد عن المستقبل، فضلاً عما يرتبط بهذه المعارف من مكونات وجدانية خاصة بالاتجاهات، وذلك منذ تقديم مفهوم «منظور الزمن المستقبل» Future time perspective بوساطة «فرانك» Frank عام ١٩٣٩، و«كيرت ليفين» Lewin عام ١٩٤٢.

ونظراً للاختلاف بين الجوانب السيكولوجية للزمن فقد فرق «ناتن» Nuttin بين كل من: منظور الزمن، والتوجه الزمني، والاتجاه نحو الزمن. ويتكون منظور الزمن Time Perspective من مجموعة من الأهداف الشخصية في المستقبل القريب أو البعيد. أما التوجه الزمني Time Orientation فيشير إلى الاتجاه الزمني المفضل الذي يشغل الفرد. ويعني الاتجاه نحو الزمن Time attitude الاتجاه الإيجابي أو السلبي للفرد نحو ماضيه الشخصي وحاضره ومستقبله.

وفي هذه الدراسة فُحصت العلاقة بين صور المستقبل وطموحاته لدى مراهقين غير عاملين، وذلك لاختبار الفرض القائل بأن التشاؤم بالنسبة للمستقبل ينجم عنه انخفاض في الدافعية للدراسة والتوجه نحو العمل. واستُخدمت عينة من ١٧١ طالباً وطالبة في المدارس العليا والجامعة، طُبقت عليهم استخبارات لتحديد اتجاهاتهم نحو المستقبل والدافعية للدراسة والتوجه نحو المهن.

وأتت النتائج عكس المتوقع: فقد كان لدى الطلاب اتجاه إيجابي نحو المستقبل، وكانت لديهم دافعية مرتفعة نحو الدراسة، وكانوا متفائلين بخصوص حياتهم المهنية، وظهرت فروق بين الأجيال (أي تبعاً للعمر). وفسرت النتائج على ضوء تغيرات القيم في العقد الأخير.

قام «ستراتون، لامبكن» (Strutton & Lumpkin, 1992) بدراسة «العلاقة بين التفاؤل وطرق المواجهة في بيئة العمل»، فيذكران: إن بيئة العمل تعد عادة بيئة ضاغطة، ومع ذلك فإن طرق المواجهة Coping التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع مثل هذه الضغوط قد لقيت اهتماماً قليلاً. وتشير المواجهة إلى الجهد الذي يبذله

الفرد كي يتدبر (أو يدير) المطالب السيكولوجية التي تضغط على طاقاته. وقد حدد الباحثون نوعين عامين لطرق المواجهة، أولهما: المواجهة التي تركز على المشكلة، وتتضمن أنشطة يحركها ويقودها هدف تخفيض مصادر الضغوط أو الالتفاف حولها. وثانيهما: المواجهة التي تركز على الانفعال، وتتضمن محاولات اختزال أو تخفيض الضيق الانفعالي المرتبط بالظروف الضاغطة أو المسبب لها. ومن الممكن أن تحدث الطريقتان للمواجهة معاً، ولكن إحداهما يمكن أن تسود وتتغلب على الأخرى.

وهدفت هذه الدراسة إلى فحص ما إذا كان العمال الذين لديهم قابلية أو استعداد للتفاؤل أو التشاؤم يختلفون في الطرق التي يتبعونها لمواجهة ضغوط العمل. وعلى الرغم من أن منافع التفاؤل وفوائده قد أشير إليها منذ زمن بعيد، فلم تتطور معلوماتنا كثيراً عن الآليات التي يمكن أن تجعل للمتفائلين أداء راقياً في مهنهم، فمن الممكن أن يرتبط التفاؤل بالأداء الأعلى لأنه يؤثر في طرق المواجهة التي يستخدمها العمال. وتكونت العينة في هذه الدراسة من ١٠١ بائع، طبق عليهم اختبار التوجه نحو الحياة والذي يقيس الاستعداد للتفاؤل، وقائمة طرق المواجهة والتي تقيس الأساليب التي يتبعها الفرد لمواجهة الضغوط.

وظهرت فروق دالة إحصائياً بين المتفائلين والمتشائمين في طرق المواجهة التي يتبعها كل منهم، حيث مال المتفائلون أكثر إلى استخدام الأسلوب الموجه نحو حل المشكلة وإعادة التفسير الإيجابي لها، مع استخدام الضبط الذاتي Self - Control إلى حد ما. على حين أن الباعة المتشائمين مالوا أكثر إلى استخدام أسلوب المواجهة الذي يركز على الانفعال، بما يتضمنه ذلك من الهروب عن طريق الانشغال في الذات، والبحث عن المساعدة من الآخرين، والتجنب السلبي.

## أثر القلق على التفاؤل

تتوافر الأدلة على أن الحالة المزاجية Mood يمكن أن يكون لها تأثير كبير على أحكامنا. فقد طُلب من المفحوصين في إحدى الدراسات أن يقرأوا أخباراً أو

تقارير في صحيفة يومية تصف سلسلة من الحوادث التي أدت إلى موت غير متوقع، بعد ذلك طلب منهم أن يقدروا خطر احتمال الموت نتيجة مختلف الأسباب (كالنار أو اللوكيميا . . . وغيرهما). فقام هؤلاء الأشخاص بتقدير معدل مرتفع للأخطار بالمقارنة إلى أفراد آخرين لم يقرأوا أخبار الصحيفة اليومية تلك. واستنتج من ذلك أن قراءة هذه التقارير قد أنتجت عاطفة سلبية Negative Affect، بحيث أدت هذه الحالة المزاجية إلى أحكام متشائمة بالنسبة لتقدير خطر الموت أو احتماله.

وقد افترض أن العاطفة السلبية يصاحبها جملة من المشاعر المختلفة، بما في ذلك التوتر والإحساس بالذنب والغضب وعدم الرضا عن النفس والقلق. ومن ثم افترض أن القلق المرتفع يرتبط بالتفاؤل المنخفض (أو أن القلق يرتبط سلباً بالتفاؤل).

وقام «ديبيري» بفحص مستوى التفاؤل تجاه عدد من أحداث الحياة لدى مجموعتين من الطلاب الإنجليز، ومثَّل الطلاب المقدمون على امتحان المجموعة التجريبية وكانوا في حالة قلق، ومثَّل الطلاب الذين أنهوا الامتحان المجموعة الضابطة وكانوا أقل قلقاً.

وأسفرت هذه التجربة عن أن أفراد مجموعة القلق المرتفع كانوا أقل تفاؤلاً فيما يختص باحتمال حدوث كل من الأحداث السلبية والإيجابية لهم، لأنهم كانوا أقل تفاؤلاً من المجموعة الضابطة. وكان أفراد المجموعة مرتفعة القلق كذلك أقل تفاؤلاً بالنسبة للأحداث المحتملة التي يمكن أن تحدث للآخرين، وللأحداث التي يمكن أن تحدث لهم بالمقارنة إلى غيرهم. وخلص هذا المؤلف إلى أن العاطفة السلبية بوجه عام والقلق بوجه خاص يمكن أن يكون لهما أثر عام على التفاؤل، بحيث يمكن أن يقللا من التفاؤل تجاه مدى واسع من الأحكام (Dewberry, 1990).

وهدفت دراسة «ديبيري، ريتشاردسون» (Dewberry & Richardson, 1990) إلى معرفة أثر القلق على التفاؤل، وأجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٩٩) طالباً وطالبة بواقع ٧٠ طالبة و٢٩ طالباً من التخصصات العلمية والأدبية في جامعة لندن بانجلترا، تراوحت أعمارهم بين ١٧ - ٢٤ سنة، بمتوسط ١٨ سنة.

وقد طُبق على العينة قائمة «سبيلبيرجر» للقلق: الحالة والسمة، حيث تم اختيار الصيغة المعدة لقياس حالة القلق، والتي تتكون من عشرين بنداً، يجاب عن كل منها على أساس أربعة اختيارات. كما طبق على العينة استبيان يتكون من ١٩ عبارة، تجاب على أساس سبعة اختيارات عن ردود فعل الأفراد إزاء بعض أحداث الحياة بوصفها مقياساً للتفاؤل والتشاؤم. وكشفت هذه الدراسة عن ارتباط سلبي بين القلق والتفاؤل (ر=-٠,٥٧)، مما يشير إلى أن الأفراد القلقين كثيراً ما يغلب التشاؤم عليهم، ولذلك فإن القلق يقلل من التفاؤل.

ودرس «دافز» وزملاؤه (Davis, Miller, Johnson, McAuley & Dinges, 1992) الارتباطات المتبادلة بين كل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالوحدة وقلق الموت، وأجريت الدراسة على عينة بلغ حجمها (٢٦٠) فرداً بواقع (٩٣) طالباً و (١٦٧) طالبة موزعين على كليات جامعة «كانساس» الأمريكية، واشتملت أدوات هذه الدراسة على ما يلي:

أولاً: المقياس المعدل للشعور بالوحدة The Revised UCLA Loneliness Scale.

ثانياً: مقياس التفاؤل - التشاؤم Optimism-Pessimism Scale من وضع «ديمبر» وصحبه (Dember, *et al.*, 1989).

ثالثاً: مقياس قلق الموت Death Anxiety Scale (DAS) من وضع «تمبلر» (Templer, 1970).

وكشفت هذه الدراسة عن ارتباط سلبي بين التفاؤل والشعور بالوحدة (ر=-٠,٤١)، وارتباط إيجابي بين التشاؤم والشعور بالوحدة (ر=٠,٥٦)، وارتباط سلبي بين التفاؤل والتشاؤم (ر=-٠,٦١). على حين لم يظهر ارتباط إيجابي بين قلق الموت وكل من التفاؤل أو التشاؤم، في حين أسفرت الدراسة عن ارتباط إيجابي بين الشعور بالوحدة وقلق الموت (ر=٠,٢٣).

## التفاؤل والتشاؤم والاكتئاب

درس «لويس» (Lewis, 1992) العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأعراض الاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من ١٤٠ من طلاب جامعة «إكستر» الإنجليزية منهم (٣٥) ذكراً و(١٠٥) أنثى. واستخدمت ثلاثة مقاييس، الأول: استخبار التفاؤل الفمي من وضع «كلاين» ((Kline, 1978)، واستخبار التشاؤم الفمي من وضع المؤلف نفسه، وقائمة «بيك» للاكتئاب Beck Depression Inventory. وكشفت نتائج الدراسة عن ارتباط إيجابي (٠,٣٣) بين التشاؤم والاكتئاب، وارتباط سلبي بين التفاؤل والاكتئاب (-٠,٣٠)، مما يشير إلى أن الاكتئاب غالباً ما يكون مصحوباً بالتشاؤم.

هدفت دراسة «مارشال، لانج» (Marshall & Lang, 1990) إلى بحث العلاقة بين التفاؤل وضبط النفس Self - Mastery والاكتئاب لدى عينة عاملة من النساء المتزوجات ممن لديهم أطفال قبل المدرسة، وبلغ عدد أفراد العينة (١٩٢) سيدة تم اختيارهن من ولاية «ميتشيجان» الأمريكية. وكانت أدوات البحث: اختبار التوجه نحو الحياة لقياس التفاؤل، ومقياس ضبط النفس Self Mastery Scale، ومقياس الاكتئاب المتفرع من قائمة الأعراض (٩٠) Symptom Checklist - 90 - Revised (SCL-90) وهي من وضع «ديروجاتس».

وكشفت نتائج هذه الدراسة عن علاقة مرتفعة موجبة بين ضبط النفس والتفاؤل (ر=٠,٧١) مما يشير إلى تداخل السمتين معاً. كما ارتبط التفاؤل بالكتئاب ارتباطاً سلبياً ولكنه غير جوهري (ر=-٠,١١) مما يشير إلى عدم وجود علاقة واضحة بين السمتين، وأخيراً كان معامل الارتباط بين الاكتئاب وضبط النفس سلبياً مرتفعاً (ر=-٠,٥٣).

وهدفت دراسة «أندرسون» وصحبه (Andersen, Spielman & Bargh, 1992) إلى التنبؤ بالاكتئاب من خلال التشاؤم إزاء أحداث المستقبل. وتكونت عينة الدراسة من ٦٨ طالباً وطالبة من المسجلين في مقرر مدخل إلى علم النفس في جامعة «نيويورك» الأمريكية، حيث تم اختيارهم على أساس استجاباتهم لمقياس

«بيك» للاكتئاب، ثم صُنفوا بعد ذلك إلى ثلاث فئات: (١) مجموعة غير المكتئبين (وعددهم ٣٦ فرداً)، (٢) مجموعة المكتئبين بدرجة منخفضة (وعددهم ١٥ فرداً)، (٣) مجموعة المتوسطين في الاكتئاب (وعددهم ١٧ فرداً)، كما استُخدم مقياس أحداث الحياة (LES) من إعداد الباحثين، والذي يحتوي على ٤٩ عبارة لأحداث إيجابية وأخرى سلبية لقياس التشاؤم.

وأظهرت هذه الدراسة زيادة في تشاؤم مجموعة المكتئبين، وذلك باختيارهم الأحداث السلبية من قائمة أحداث الحياة بنسبة تفوق مجموعة غير المكتئبين، مما يشير إلى ارتباط التشاؤم بالاكتئاب، ومن هنا انتهى الباحثون إلى القول بأنه يمكننا التنبؤ بالاكتئاب من خلال النظرة المتشائمة أو السلبية لأحداث الحياة في المستقبل.

## التفاؤل والتشاؤم والخوف من النجاح ومن الفشل

درس «فريد - بوشالتار» (Fried-Buchalter, 1992) الخوف من النجاح، والخوف من الفشل، وظاهرة مختال فيذكر: إن عدداً من الباحثين السابقين قاموا بتحليل عاملي لمقاييس الخوف من النجاح Fear of Success (FOS) والخوف من الفشل Fear of Failure (FOF)، واتضح أن هذه المقاييس ليس وراءها تكوين أحادي البعد، وأن كثيراً من مقاييس المفهومين مرتبطة معاً ارتباطاً مرتفعاً. وكشف تحليل عاملي من الرتبة الثانية لخمسة مقاييس للخوف من النجاح وثلاثة مقاييس للخوف من الفشل عن خمسة عوامل متعامدة كما يلي:

١ - الانشغال بالعواقب السلبية للنجاح.

٢ - بخس الذات حقها وعدم الأمان.

٣ - قلق الامتحان.

٤ - الاتجاه نحو النجاح في الكلية.

٥ - الدافع الخارجي للتفوق.

ويعد العامل الأول من بين هذه العوامل الخمسة أقربها إلى «الخوف من النجاح» كما حددته «كارين هورني» Horney، التي قامت منذ وقت مبكر (عام

١٩٣٦) بوصف ما أسمته عصاب المنافسة Competitive neurosis والذي ينتج - في رأيها - عن بيئة غير مواتية في الطفولة، بحيث تضع هذه البيئة مزيداً من التأكيد على المنافسة والمكسب. وتذكر «هورني» أن الأطفال الذين ينشأون في مثل هذه البيئة يغلب أن تكون لديهم رغبة عميقة في أن يكونوا «الأوائل»، ويصاحب ذلك قلق من أن نجاحهم هذا سيؤدي إلى العداء من قبل أقرانهم الذين يتسمون بالغيرة، كما سيؤدي إلى فقد العاطفة والمحبة. وقد شمل هذا العامل الأول الجوانب الآتية التي تلي النجاح: الانشغال بالغيرة، الاستغلال، النقد، التخريب، الرفض، الإرهاق، المسئولية، الضغط.

**ويمثل العامل الثاني: الخوف من الفشل، ويعكس الفشل في التعايش مع معايير الفرد ومستوياته، والوعي بالذات**، وعدم الثقة بالنفس ويرى بعض الباحثين أن الخوف من الفشل ينبع من حقيقة مؤداها أن الكفاح لا يؤدي دائما إلى النجاح، وأن الفشل ينجم عنه فقد توقير الذات وفقد الفرد لقيمته في نظر الآخرين. ويميل الأشخاص الذين يخافون من الفشل إلى أن يضعوا أهدافاً لأنفسهم تكون على حالين: إما أنها مرتفعة أو منخفضة، وتكون في الحالين غير واقعية، بحيث تعوق هذه الأهداف أي اختبار حقيقي لقدرات الفرد الواقعية. كما يميل الخائفون من الفشل أيضا إلى أن يكونوا متواضعين وغير توكيديين حتى يقبلوا من الآخرين.

وقد قدم كل من «كلانس، إيمس» Clance & Ames عام ١٩٧٨ مصطلح «ظاهرة المدعى أو الدجال» Imposter Phenomenon، وذلك لوصف مشاعر الزيف العقلي التي تجربها وتمر بها بعض النساء من ذوات الإنجاز المرتفع، فتعتقد هؤلاء النسوة - على الرغم من إنجازاتهن الأكاديمية أو المهنية البارزة - أنهن غير متفوقات في الحقيقة، وأنهن قد خَدعن العالم بطريقة ما. ويميل مثل هؤلاء الأشخاص إلى أن يعزوا نجاحهم إلى الحظ أو المهارات الاجتماعية، ويكشفون عن قلق عام، ونقص في الثقة بالنفس، واكتئاب، وإحباط نتيجة لعدم قدرتهم على تحقيق معاييرهم الخاصة في الإنجاز.

ومع أن «كلانس وايمس» «قد وصفا» ظاهرة المدعى «على أنها شائعة بوجه خاص بين النساء من ذوات التحصيل المرتفع، فقد ذكر «هارفي» بحق أن الرجال

أو النساء الذين فشلوا في استدماج نجاحهم داخل ذواتهم يمكن أن ينظروا إلى أنفسهم على أنهم مدعون. على أن توبنج و«كيميل» قد وجدا عمليا أن الأساتذة الذكور يحصلون على درجات أعلى من الأساتذة الإناث على مقياس «ظاهرة المدعى أو الدجال» هذه. ومن الواضح أن هذا المفهوم الأخير يتداخل مع كل من المفهومين: الخوف من النجاح، والخوف من الفشل.

وطُبقت في هذه الدراسة مقاييس الخوف من النجاح والخوف من الفشل وظاهرة المدعى أو الدجال على عينة قوامها ١٠٤ من المديرين في أواسط العمر. وكشفت التحليلات العاملية من الرتبة الأولى ومن الرتبة الثانية أن هذه المقاييس تقيس جانبين في الشخصية: نقص الثقة بالنفس، وعصاب المنافسة. فتؤكد نتيجة هذه الدراسة أن ظاهرة المدعى أو الدجال ومفهوم الخوف من الفشل يتداخلان معا، وأن كلا من هذين المفهومين يمكن أن يشار إليهما - بطريقة أكثر اختصارا - بأنهما نقص الثقة في النفس.

واعتمادا على النتائج المستخرجة فيما يتعلق بمقياس «ظاهرة المدعى أو الدجال»، يحذر الكاتب من مغبة تطوير مفاهيم سيكولوجية جديدة وإشاعتها، على الرغم من أنها تكون قد وصفت سلفا تحت أسماء أخرى، فهذا المفهوم يتداخل - إلى درجة كبيرة - مع مفهوم الخوف من الفشل.

ومن الجلي أن مفهومي الخوف من النجاح ومن الفشل يرتبطان بمفهوم التشاؤم.

## التفاؤل والتشاؤم والديانة

أجرى «لويس» (Lewis, 1993) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الهندوس والمسلمين والبرتستانت من الطلاب الجامعيين في شمال انجلترا في بعض السمات الشخصية الفمية وبالتحديد التفاؤل والتشاؤم، وأجريت هذه الدراسة على عينة بلغ حجمها (٢٠٦) بواقع (١٠٣ طالبا، ١٠٣ طالبة) منهم ٤٧ هندوس و٩٦ مسلما و٣٦ بروتستانتيا، تراوحت أعمارهم بين ١٦ - ٢٣ عاما.

استُخدم في هذه الدراسة استخبار التفاؤل الفمي(*) واستخبار التشاؤم الفمي(**) وهما من وضع «كلاين» (انظر الفصل الثاني)، علما بأن هذين الاستخبارين تم بناؤهما وفقا لنظرية التحليل النفسي.

وكشفت هذه الدراسة عن عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم، وبين الديانات والثقافات الثلاث المختلفة، ولكن ظهرت فروق جوهرية فقط بين البروتستانت والمسلمين، لصالح البروتستانت في التفاؤل، على حين لم تظهر فروق جوهرية بين البروتستانت والهندوس في التفاؤل وبين الثلاث ديانات في التشاؤم.

## التفاؤل والتشاؤم والعمر

درست «ستاتس» وزملاؤها (Staats et al., 1990) الفروق في الوجدان المتوقع لدى الراشدين من الصغار ومن هم في أواسط العمر. وفي توطئة لدراستهم يذكرون: إن الوجدان Affect الحالي والمتوقع يعد متغيراً أساسياً يرتبط بنوعية الحياة والرفاهية، وقد بينت البحوث أن هناك تقلبا Fluctuation نمطيا في الوجدان الحالي يحدث نتيجة للعمر أو الجماعة التي ينتمي الفرد إليها. واهتمت غالبية هذه البحوث بالوجدان الحالي وبخاصة الرضا والسعادة لدى مجموعات عمرية مختلفة.

وعلى الرغم من أن نتائج البحوث الارتقائية على الوجدان الحالي مختلطة فهناك ميل للدراسات التي أجريت قبل عام ١٩٧٠ إلى أن تكشف عن تناقص الانفعالية Emotionality بزيادة العمر، ولكن أسفرت البحوث التي أجريت بعد ذلك عن استقرار الانفعالية وثباتها. وفي الحقيقة فإن البحوث الراهنة، والتي أجريت على المجموعة التي ولدت في الثلاثينات من هذا القرن تكشف عن وجدان حالي موجب يتزايد بمرور العمر.

---

(*) التفاؤل الفمي Oral optimism يقاس بعشرين بنداً تحتوي على بعض السمات مثل التفاؤل والبهجة والاجتماعية والاعتماد. وترجع الفكرة العامة أن التشاؤم الفمي يرجع للخبرات السارة في المرحلة الفمية من عمر الإنسان.

(**) التشاؤم الفمي Oral pessimism ويقاس بعشرين بنداً تحتوي على السمات التالية: الشك، التشاؤم، اليأس، العداوة. وترجع الفكرة العامة للمفهوم نتيجة للخبرات القاسية في المرحلة الفمية.

وهناك جانب مهم من جوانب الوجدان لم يلق الاهتمام البحثي وهو الوجدان المتوقع Expected affect، ويشير إلى ما إذا كان الفرد متفائلا أو متشائما فيما يتعلق بمشاعره المستقبلية. ويعد توقع العاطفة الإيجابية - وهو مكون من مكونات الأمل - محددا لأفعالنا في المستقبل، ويمدنا بنقطة انطلاق نحو السلوك الموجه للمستقبل والمتجه نحو الأهداف. وعلى العكس من ذلك فإن اليأس Hopelessness منبيء بالانتحار. وتشير بعض الدراسات المبدئية للأمل والعاطفة المتوقعة إلى أن الأمل لا يتناقص بمرور الزمن في أواسط العمر، وأن الوجدان المتوقع الموجب يزيد على الوجدان المتوقع السالب للراشدين في أواسط العمر فضلا عن طلاب الجامعة.

وفي هذه الدراسة استخدمت «سارا ستاتس» وصحبها مقياس التوازن المتوقع Expected Balance Scale (EBS) بوصفه مقياسا للوجدان الموجب (التفاؤل) والسالب (التشاؤم). وطبق على ثلاث مجموعات من طلاب الجامعة وثلاث مجموعات ممن هم في أواسط العمر. وقد ظهر لدى كل من المجموعتين أن الوجدان المتوقع السلبي (التشاؤم) يتناقص بمرور العمر، على حين أن الوجدان المتوقع الموجب (التفاؤل) لم يتغير. ويؤكد ذلك دراسة سابقة بينت أن الوجدان المتوقع الإيجابي (التفاؤل) لا يتناقص بمرور الوقت خلال الخمسين عاما الأولى من العمر.

ويلخص جدول (٣): أهم الارتباطات بين التفاؤل والتشاؤم وغيرهما من متغيرات الشخصية.

### جدول (٣) الارتباط (ر) بين التفاؤل والتشاؤم ومتغيرات الشخصية التي وردت في بعض الدراسات السابقة

| السمة | المقياس | ر مع التفاؤل | ر مع التشاؤم | المصدر |
|---|---|---|---|---|
| التفاؤل | التفاؤل القائمة العربية للتفاؤل | - | - ٠,٥٩ | أحمد عبدالخالق، بدر الأنصاري، ١٩٩٥ |
| التفاؤل | اختبار التوجه نحو الحياة | ٠,٧٤ | - | Hale et al., 1992 |
| التفاؤل | اختبار التوقع العام للنجاح | - | -٠,٤٨ | Fischer et al., 1986 |
| التفاؤل | اختبار التوقع العام للنجاح | - | -٠,٦٧ | Marshall et al., 1992 |
| التفاؤل | مقياس التفاؤل | - | -٠,٦١ | Dans et al., 1992 |

| السمة | المقياس | ر مع التفاؤل | ر مع التشاؤم | المصدر |
|---|---|---|---|---|
| التفاؤل | اختبار التفاؤل | - | -٠,٥٧ | Dember *et al.*, 1989 |
| التفاؤل | التوقع العام للنجاح | ٠,٧٤ | - | Scheier & Carver, 1985 |
| التفاؤل | - | - | سلبي جوهري | هكذا ورد في المصدر التالي: Mook. *et al.*, 1992 |
| التفاؤل | - | - | -٠,٦١ | Davis *et al.*, 1992 |
| الاكتئاب | قائمة بيك للاكتئاب BDI | -٠,٥٤ | ٠,٧٣ | أحمد عبدالخالق، بدر الأنصاري، ١٩٩٥ |
| الاكتئاب | قائمة بيك للاكتئاب BDI | -٠,٥٣ | - | Scheier & Carver, 1985 |
| الاكتئاب | قائمة بيك للاكتئاب BDI | -٠,٣٠ | ٠,٣٣ | Lewis, 1992 |
| الاكتئاب | قائمة بيك للاكتئاب BDI | -٠,٥٣ | - | Scheier & Carver, 1987 |
| الاكتئاب | SCL 90 | -٠,١١ | - | Marshall & Lang, 1990 |
| الاكتئاب | SCL-90 | سلبي جوهري | - | Fibel & Hale, 1978 |
| الاكتئاب | SCL-90 | - | إيجابي جوهري | Sweeney, *et al.*, 1986 |
| الاكتئاب | BDI | - | إيجابي جوهري | Andersen *et al.*, 1992 |
| اليأس | مقياس بيك لليأس | -٠,٢٦ | ٠,٣١ | أحمد عبدالخالق، بدر الأنصاري، ١٩٩٥ |
| اليأس | مقياس بيك لليأس | -٠,٦٨ | - | Scheier & Carver, 1985 |
| اليأس | مقياس بيك لليأس | -٠,٦٧ | - | Scheier & Carver, 1987 |
| اليأس | مقياس بيك لليأس | سلبي جوهري | - | Beck *et al.*, 1975 |
| اليأس | مقياس بيك لليأس | سلبي جوهري | - | Fischer & Leitenberg, 1986 |
| السعادة | مقياس بيك لليأس | ٠,٦١ | -٠,٦٠ | Dember & Brooks, 1989 |
| السعادة | مقياس بيك لليأس | إيجابي جوهري | - | Martin & Gauvron, 1979 |
| القلق | قائمة القلق | -٠,٣٤ | -٠,٦٠ | Dember *et al.*, 1989 |
| القلق | قائمة القلق | -٠,٥٧ | - | Dewberry & Richardson, 1990 |
| قلق الموت | مقياس قلق الموت DAS | ارتباط غير دال | ارتباط غير دال | Davis *et al.*, 1992 |
| العصابية | أيزنك EPQ | -٠,٢٢ | - | Hale, *et al.*, 1992 |
| العصابية | أيزنك EPQ | -٠,٠٦ | - | Scheier & Carver, 1985 |
| العصابية | أيزنك EPQ | - | ٠,٨٥ | Marshall *et al.*, 1992 |
| العصابية | أيزنك EPQ | سلبي جوهري | - | Smith *et al.*, 1989 |

| السمة | المقياس | ر مع التفاؤل | ر مع التشاؤم | المصدر |
|---|---|---|---|---|
| العصابية | أيزنك EPQ | - | موجب جوهري | Funk & Houston, 1987 |
| العصابية | العوامل الخمسة NEO | -٠,٣٠ | ٠,٣٤ | Marshall, et al., 1994 |
| الانبساط | أيزنك EPQ | ٠,١٦ | - | Hale, et al., 1992 |
| الانبساط | أيزنك EPQ | -٠,٠٨ | - | Scheier & Carver, 1985 |
| الانبساط | أيزنك EPQ | موجب جوهري | - | Funk & Houston, 1987 |
| الانبساط | العوامل الخمسة | ٠,٥٢ | - | Marshall, et al., 1994 |
| الانبساط | العوامل الخمسة | ٠,٣٠ | - | Marshall, et et., 1994 |
| يقظة الضمير | NEO | ٠,٢٣ | غير جوهري | Marshall, et al., 1994 |
| الأصالة | NEO | غير جوهري | غير جوهري | Marshall, et al., 1994 |
| الطيبة | NEO | غير جوهري | غير جوهري | Marshall, et al., 1994 |
| الوحدة | LS | -٠,٤١ | ٠,٥٦ | Dan, et al., 1992 |
| العدوانية | | -٠,٢٧ | - | Scheier & Carver, 1985 |
| العداوة | CMH | -٠,٣٩ | - | Scheier & Carver, 1987 |
| الانتحار | | -٠,٤٥ | - | Scheier & Carver, 1985 |
| ضبط النفس | SMS | ٠,٧١ | - | Marshall & Lang, 1990 |
| مصدر الضبط | | -٠,٢٣ | - | Hale. et al., 1992 |
| مصدر الضبط | | ٠,٥٨ | - | Scheier & Carver, 1985 |
| تقدير الذات | روزنبيرج RSES | ٠,٣٥ | -٠,٤٤ | Fischer & Leitenberg, 1989 |
| تقدير الذات | روزنبيرج RSES | ٠,٤٦ | - | Hale, et al., 1992 |
| تقدير الذات | روزنبيرج RSES | غير جوهري | غير جوهري | Schneider & Leitenberg, 989 |
| تقدير الذات | | إيجابي جوهري | - | Carver et al., 1994 |
| التدين | | ٠,٢٧ | ٠,٠١ | Dember & Brooks, 1989 |

## «التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي والأكاديمي»

أن الدراسات التي حاولت ربط مفهومي التفاؤل والتشاؤم بالأداء الوظيفي فهي محدودة. فقد توصل كل من سلنجمان و سشولمان (Seligman & Schulman, 1986) إلى أن بائعي عقود التأمين المتفائلين استطاعوا بيع ٣٧٪ زيادة في عقود التأمين. خلال أول عامين من بداية العمل مقارنة بالمتشائمين، كما وإن احتمالية استمرارهن في العمل هو الضعف مقارنة بالمتشائمين، رغم صعوبة ظروفه. أما في المجال الرياضي، وقد وجد كل من ريتو وريفش (Rettew, & Reivich, K., 1995) أن أداء الرياضيين (سباحين ولاعبي سلة) المتفائلين كان أفضل من منافسيهم المتشائمين، خاصة تحت الضغط النفسي أو بعد هزيمة سابقة، وفي دراسة أخرى على ٤٧ سباحاً أمريكياً، وجد كل من سلجمان ونولن - هو كسما وثورنتون وثورنتون (Seligman, Nolen Hoeksema, Thornton, & Thornton, 1990) أن السباحين ذوو الأسلوب التفسيري التشاؤمي أظهروا أداءً ضعيفاً غير متوقع خلال المسابقات مقارنة بالمتفائلين، وعندما قام الباحثون بإعطاء معلومات مرتجعة سلبية خاطئة للسياحين عن الزمن المستغرق في قطع المسافة المحددة، وجد الباحثون أن أداء السباحين ذوي الأسلوب التفسيري التشلاؤمي في المحاولات اللاحقة قد إنخفض، في حين أن أداء المتفائلين حافظ على مستواه. وفي دراسة أجراها «عثمان الخضر» (غير منشورة) هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي، مستخدما القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم في اعداد (أحمد عبدالخالق ١٩٩٦) والتي أجريت على عينة قواميس (١٥٠) موظف وموظفة في شركة نفط الكويت، متوسط أعمارهم ٢٩,٤ وبانحراف معياري ٦,٧. وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة طردية التفاؤل والدراية بالعمل وجودة العمل ومعدل الانتاج والانضباط وحصافة الرأي والتوجيه والاداء بشكل عام (ص ٢٣, - ٠,٣٩)، والارتباط التساق سلبيا (عكسيا) بكل تغيرات الاداء. إضافة إلى المبادرة والتعاون والقدرة على التخطيط (ص د - ٠,١٤ - د - ٠,٣٤).

وحظ المجال الأكاديمي من الدراسة في هذا المجاله كحظ المجال التنظيمي، فلا تتوفر لدى الباحث سوى دراستين. الأولى وجدت أن المتفائلين يتوافقون بصورة أفضل مع الحياة الجامعية الجديدة مقارنة بالمتشائمين (Aspinwall & Taylor, 1992). أما الثانية، فقد أظهرت أن الأطفال في السن الثالثة ابتدائي الأكثر تشاؤما كانوا أكثر سعرضة للإصابة بالإكتئاب، كما كان أداؤهم أقل من أداء أقرانهم المتفائلين في اختبارات التحصيل الدراسي (Nobn - Hocksem, Girgus & Seligman, 1986).

## استنتاجات ختامية

١ - تعد الدراسات السيكولوجية على سمة التفاؤل والتشاؤم على المستوى العالمي قليلة بالمقارنة إلى دراسات الشخصية لسمات أخرى.

٢ - لم يتح لمفهومي التفاؤل والتشاؤم دراسات على المستوى العربي.

٣ - يُعرَّف التفاؤل بأنه: «نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ورنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك».

٤ - يُعرَّف التشاؤم بأنه: «توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد كبير»،

٥ - لمفهومي التفاؤل والتشاؤم أصل في اللغة الغربية حيث يرجع التفاؤل إلى الفأل، وهو قول أو فعل يستبشر به، وتفاءل بالشيء تيمن به. على حين يرجع التشاؤم إلى باب الشأم، والشؤم ضد الفأل واليمن والبركة. وشأم الرجل قومه أي جر عليهم الشاؤم أي الشر.

٦ - لمفهومي التفاؤل والتشاؤم جذور عميقة في التراث الإسلامي (كما ورد في أقوال كثيرة للرسول ﷺ)، ونهى عن الطيرة والتشاؤم، وكان يحب الفأل الصالح: الكلمة الطيبة، وحض المسلم على أن يكون حسن الظن بربه.

٧ - يعرف التشاؤم الدفاعي بأنه نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيء للأحداث المستقبلية، على الرغم من اعتراف هؤلاء الأفراد بأن أداءهم كان جيدا في مواقف متشابهة في الماضي. حيث يعتنق هؤلاء الأفراد التشاؤم مذهبا في سلوكهم بوجه عام.

٨ - لا تزال هناك خلافات بين علماء النفس في تعريفهم وقياسهم لمفهومي التفاؤل والتشاؤم.

٩ - بالرجوع إلى التراث النفسي الحديث لمفهومي التفاؤل والتشاؤم، يمكن النظر إليهما على أنهما سمات ثنائية القطب تتصف بالثبات النسبي خلال دورة

حياة الإنسان، وتمكننا بدورها من التنبؤ بجوانب عديدة منها: صحة الأفراد الجسمية، مستوى التحصيل، فعالية الذات، العادات الصحية السيئة، أحداث الحياة الضاغطة، معدل الاكتئاب.

١٠ - يمكن تعريف التفاؤل غير الواقعي بأنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحيانا في حدوث النتائج غير المتوقعة، والتي قد تعرضهت بدورها لمخاطر عدة أهمها المخاطر الصحية.

١١ - يعرف التشاؤم غير الواقعي بأنه اعتقاد الفرد أن الحوادث السيئة (مثل الاصابة بمرض مستعص، أو أن يكون الفرد ضحية لحادث كزلزال أو سرقة بالإكراه يمكن أن تحدث له بدرجة أكبر من حدوثها للآخرين.

١٢ - يتاح لقياس التفاؤل والتشاؤم عدة مقاييس أهمها: المقياس المعدل للتوقعات العامة للنجاح، اختبار التوجه نحو الحياة، مقياس التفاؤل والتشاؤم المشتق من قائمة منيسوتا متعددة الأوجه للشخصية، استخبار التفاؤل الفمي واستخبار التشاؤم الفمي، مقياس «ديمبار» وزملائه للتفاؤل والتشاؤم، مقياس أحداث الحياة، مقياس «بيك» وزملائه لليأس، القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، اختبار التفاؤل والتشاؤم للأطفال.

١٣ - أظهرت الدراسات النفسية أن التفاؤل يرتبط إيجابيا بكل من: السعادة والانبساط وضبط النفس ومصدر الضبط وتقدير الذات والتدين والأداء الوظيفي والأكاديمي على حين يرتبط التفاؤل ارتباطا سلبيا بكل من: التشاؤم والوحدة والاكتئاب واليأس والعداوة والانتحار والقلق والعصابية.

١٤ - أوضحت الدراسات السابقة أن التشاؤم يرتبط - كما أشير في الفصل الثالث من هذه الدراسة - إيجابيا بالمتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها مثل: الاكتئاب واليأس والعصابية والقلق والشعور بالوحدة. على حين يرتبط سلبيا بالمتغيرات النفسية المرغوب فيها مثل: التفاؤل، السعادة، الانبساط، ضبط النفس والأداء الوظيفي والتحصيل الأكاديمي.

# ملخص


الدراسات السيكولوجية التي أجريت على التفاؤل والتشاؤم - على المستوى العالمي - قليلة نسبيا وحديثة أيضا، ومن ناحية أخرى فلم تجر عليها دراسة عربية في حدود معلوماتنا. ولذا، فقد هدفت هذه الدراسة إلى تقديم التفاؤل والتشاؤم بوصفهما سمات في الشخصية، وذلك من خلال ثلاثة فصول عالجت: المفهوم والقياس والمتعلقات.

وعُرف التفاؤل بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك. على حين عُرف التشاؤم بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد.

وقد بعض الباحثين مصطلحا مهماً هو التفاؤل غير الواقعي، ويرتبط بإدراك الفرد لقابليته للإصابة بالمرض أو الضرر (الحوادث السلبية)، حيث يميل معظم الناس إلى الاعتقاد بأن تعرضهم لهذه الحوادث أقل من غيرهم. ولمفهوم التفاؤل غير الواقعي علاقة وثيقة بالمشكلات الصحية والأمراض، وفي ظروف أخرى معينة يحدث التشاؤم غير الواقعي.

وبعد تقديم نبذة عن عدد من مقاييس التفاؤل والتشاؤم في الفصل الثاني، عرض الفصل الثالث لمتعلقات التفاؤل والتشاؤم، وأهمها: العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، والتوافق والمرض، والدافعية وطرق المواجهة، والقلق، والاكتئاب، والخوف من النجاح ومن الفشل، والديانة، والعمر.

وتشير دراسات عديدة من الدراسات إلى ارتباط موجب بين التفاؤل وكل من تقدير الذات، والوجدان الإيجابي، والسعادة، والتغلب على الضغوط بنجاح، والتغيير الإيجابي للمواقف، والتوافق، والسلوك الصحي، وسرعة الشفاء من الجراحة، وانخفاض كل من: معدل النبض وضغط الدم الانقباضي.

ومن ناحية أخرى أشارت دراسات عديدة إلى إرتباط موجب بين التشاؤم وكل من: الاكتئاب، واليأس، والميل إلى الإنتحار، والوجدان السلبي، والفشل

في حل المشكلات، والنظرة السلبية إلى صدمات الحياة، والشعور بالوحدة، وارتفاع كل من: معدل النبض وضغط الدم الانقباضي.

ويستنتج بعض الباحثين أن التفاؤل مهم لبقاء الإنسان متحررا من المخاطرة التي يمكن أن تفتك بصحته البدنية والنفسية، ويفترضون - في مقابل ذلك - أن التشاؤم يزيد من احتمالات إصابة الإنسان بالأمراض العضوية، كما يرتبط التشاؤم بعديد من الاضطرابات النفسية.

# المراجع


١ - ابن الاثير (١٩٨٣). جامع الأصول في أحاديث الرسول. بيروت: دار الفكر، جمع وتخريج: عبدالقادر الأرناؤط.

٢ - ابن منظور (د.ت). لسان العرب. القاهرة: دار المعارف، ج ٤،٥.

٣ - أحمد محمد عبدالخالق (١٩٩٠)، الأبعاد الأساسية الشخصية. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية، ط ٥.

٤ - أحمد محمد عبدالخالق (١٩٩١). بناء مقياس الاكتئاب لدى الأطفال في البيئة المصرية. دراسات نفسية، ١ (٢) ، ٢١٩ - ٢٢٥.

٥ - أحمد محمد عبدالخالق (١٩٩٦) دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم: الكويت: مكتبة المنار الإسلامية.

٦ - أحمد محمد عبدالخالق، بدر محمد الأنصاري (١٩٩٥). التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية. بحث قدم إلى المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في المدة من ٢٥ - ٢٧ ديسمبر ١٩٩٥، القاهرة: مصر.

٧ - إسماعيل بن حماد الجوهري (١٩٩٠). الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية. بيروت: داء العلم للملايين، ج ٥، ط ٤.

٨ - بدر محمد الأنصاري (١٩٩٥). دراسة عاملية للحالات الانفعالية للشباب الجامعي في الكويت بعد العدوان العراقي. المؤتمر الدولي الثاني عن الصحة النفسية في دولة الكويت، مكتب الإنماء الاجتماعي، ١ - ٤ أبريل ١٩٩٥.

٩ - بدر محمد الأنصاري (١٩٩٧). الفروق بين الجنسين في سمات الشخصية. المجلة العربية للعلوم الإنسانية، ع ٥٩، ص ص: ٥٢ - ٨٨. في الثقافة الكويتية.

١٠ - عبدالفتاح محمد دويدار (١٩٩٢). المكونات العاملية والمعالم السيكومترية لمقياس اليأس للأطفال في البيئة المصرية. دراسات نفسية، ٢ (١) ٢٥ - ٥٥.

١١ - عثمان حمود الخضر (غير منشور) التفاؤل والأداء الوظيفي. بحث مقدم للبشر في مجلة العلوم الإدارية بجامعة الكويت في فبراير ١٩٩٧.

١٢ - عويد سلطان المشعان (١٩٩٣). الشخصية وبعض اضطراباتها لدى طلاب جامعة الكويت أثناء العدوان العراقي: دراسة للفروق بين الصامدين والنازحين وبين الجنسين. عالم الفكر، ٢٢، ١٢٤ - ١٥٢.

١٣ - كوران، كاتل (١٩٨٩). دليل تعليما استخبار الحالات الثمانية، تعريب وإعداد: عبدالغفار عبدالحكيم الدماطي، أحمد محمد عبدالخالق، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

١٤ - مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروزبادي (د.ت.). القاموس المحيط. بيروت: دار الجيل.

١٥ - مجمع اللغة العربية (١٩٨٥). المعجم الوسيط. القاهرة: مجمع اللغة العربية. جـ ١، ٢، ط٣.

16 - Abdel-Khalek, A.M. (1993). An Arabic Validation of the Beck Depression Inventory. Unpublished Manuscript.

17 - Alloy, L.B., & Ahrens, A.H. (1987). Depression and pessimism for the future: Biased use of statistically relavant information in the predictions for self versus others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 366-378.

18 - Andersen, S.M., Spielman, L.A., & Bargh, J.A. (1992). Future events schemes and certainty about the future: Automaticity in depressives future-event predictions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 711-723.

19 - Aspinwall, L.G., 8 Taylor, S.E. (1992). Modeling cognitive adapation: Alongitudinal universtigation of the impact of individual differens and coping on cottege adjustiment and performonce. *Journal of Personality and Social Psychology*.

20 - Beck, A.T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1975). Hopelessness and suicidal behavior: An overview. *Journal of American Medical Association*, 234, 1146 - 1149.

21 - Beck, A.T., & Steer, R.A (1988). *Beck Hopelessness Scale*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.

22 - Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale: *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 42, 861-865.

23 - Carver, C.S., Reynolds, S.L., & Scheier, M.F. (1994). The possible selves of optimists and pessimists. *Journal of Research in Personality,* 28, 133-141.

24 - Crandall, V.C. (1969). Sex differences in expectancy of intellectual and academic reinforcement. In C.P. Smith (Ed.). *Achievement related motives in children. New York: Russell Sage.*

25 - Chang, E.C. D'Zurilla, T.J., & Maydeu, Olivares, A. (1994). Assessing the dimenionality al Optimism and Pessimism using multimeasure approach. Cognitive thearpy and Research, 18, 143 - 160.

26 - Colligan, R.C., Offord, K.P., Malinchoc, M., Schulman, P., & Seligman, M.E.P. (1994). Caving the MMPI for an Optimism-Pessimism Scale: *Journal of Clinical Psychology,* 50, 71-94.

27 - Davis, 'S.F., Miller, K.M., Johnson, D., McAuley, K., & Dinges, D. (1992). The relationship between optimism-pessimism, loneliness, and death anxiety. Bulletin of the Pscyhonomic Society, 30, 135-136.

28 - Dember, W.N., & Brooks, J. (1989a). A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test re-test reliability and relations with happiness and religious commitment. *Buletin of the Psychonomic Society,* 27, 365-366.

29 - Dember, W.N., Martin, S.H., Hummer, M.K., Howe, S.R., & Meltron, R.S. (1989b). The Measurement of optimism and pessimism. *Current Psychology Research and Reviews,* 8, 102-119.

30 - Dewberry, C.K., & Richardson, S. (1990). Effect of anxiety on optimism. *Journal of Social Psychology,* 130, 731-738.

31 - Dewberry, C., Ing, M., James, S., Nixon, M., & Richardson, S. (1990). Anxiety and unrealistic optimism. *Journal of Social Psychology,* 130, 731-738.

32 - Dolinski, D., Gromski, W., & Zawisza, E. (1987). Unrealistic pessimism. *Journal of Social Psychology,* 127, 511-516.

33 - Fibel, B., & Hale, W.D. (1978). A generalized expectancy for success scale: A new measure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 924-931.

34 - Fischer, M., & Leitenberg, H. (1986). Optimism and pessimism in elementary school aged children. *Child Development*, 57, 241-248.

35 - Fontaine, K.R., Manstead, A.S., & Wagner, H. (1993). Optimism, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality*, 7, 267-281.

36 - Fried-Buchalter, S. (1992). Fear of success, fear of failure, and the imposter phenomenon: A factor analytic approach to convergent and discriminant validity. *Journal of Personality Assessment*, 58, 368-379.

37 - Funck, S.C., & Houston, B.K. (1987). A critical analysis of the Hardiness Scale's validity and utility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 572-578.

38 - Hale, W.D., Fiedler, L.R., & Cochran, C.D. (1992). The Revised Generalized Expectancy for Success Scale: A validity and reliability study. *Journal of Clinical Psychology*, 48, 517-521.

39 - Harris, D.M.; & Guten, S. (1979). Health protective behavior: An exploratory study. *Journal of Health and Social Behavior*, 20, 17-29.

40 - Harvey, O.J., & Clapp, W.F. (1965). Hope, expectancy, and reactions to the unexpected. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 45-52.

41 - James, W. (1958). The varieties of religious experience: A study of human nature. New York: New American Library.

42 - Johnson, J.H., & McCutcheon, S. (1981). Correlates of adolescent pessimism: A study of the Beck hopelessness Scale. *Journal of Youth and Adolescence*, 10, 169-172.

43 - Kiyak, H.A., Vitaliano, P.P., & Crinean, J. (1988). Patients expectations as predictors of orthognathic surgery outcomes. *Health Psychology*, 7, 251-268.

44 - Klime, P. (1978). OOO and OPO personality tests. Windsor, U.K.: National Foundation for Education research.

45 - Kline, P., & Storey, R. (1978). The Dynamic Personality inventory: What does it measure? *British Journal of Psychology*, 136-85-94.

46 - Lewis, C.A. (1992). Oral pessimism and depressive symptoms. *Journal of Psychology,* 127, 335-343.

47 - Lewis, C.A. (1993). Oral personality traits in Hindu, Muslim, and Protestant college students. Psychological Reports, 72, 1203-1209.

48 - Marshall, G.N., & Lang, E.L. (1990). Optimism, self-mastery, and symptoms of depression in women professionals. *Journal of Personality and Social Psychology,* 59, 132-139.

49 - Marshall, G.N., Wortman, C.B., Kusulas, J.W., Hervig, L.K. & Vichers, R.R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology,* 62, 1067-1074.

50 - Marshall, G.N., Wortman, C.B., Vichers, R.R. Kusulas, J.W. & Hervig, L.K. (1994). The five-factor model of personality as a framework for personality health research. *Journal of Personality and Social Psychology,* 67, 278-286.

51 - Matlin, M.W., & Gawron, V.J. (1979). Individual differences in pollyannaism. *Journal of Personality Assessment, 43, 411-412.*

52 - Mearns, J. (1989). Measuring self-acceptance: Expectancy for success vs. self-esteem. *Journal of Clinical Psychology,* 45, 390-397.

53 - McKenna, F.P. (1993). It won't happen to me: Unrealistic optimism or illusion of control? *British Journal of Psychology,* 84, 39-50.

54 - Mook, J., Kleijn, W., & Ploeg, H.M. (1992). Positively and negatively worded items in a self-reported measure of dispositional optimism. *Psychological Reports,* 71, 275-278.

55 - Noten-Hocksema, S., Girgus, J.s. & Seligman, M.E. (1986). Learned holphessness in children: A longitudinal study of depression, achievement, and explanatery style. *Jouranl of Personality and social Psychology,* 51, 435-442.

56 - Peterson, C., & Bossio, L.M. (1991). *Health and Optimism. New York:* Free Press.

57 - Rettw, J.H, Reivich, K.L. (1995). Mealthy pleasure. Reading: Addisan weslay.

58 - Roberson, L.S. (1977). Car crashes: Perceived vulnerability and willingness to pay for crash protections. *Journal of Community Health,* 3, 136-141.

59 - Rosseel, E. (1989). The impact of attitudes toward the personal future on study motivation and work orientations of nonworking adolescents. *Adolescence,* 24, 73-93.

60 - Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology,* 4, 219-247.

61 - Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being. The influence of generalized outcome expectations on health. *Journal of Personality,* 55, 169-210.

62 - Scheier, M.F., Mathews, K.A., Owens, J.F., Magovern, G.J., Lefebvre, R.C., Abbott, R.A., & Carver, C.S. (1989). Dispositinal optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects of physical and psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 1024-1040.

63 - Schneider, M.J. & Leitenberg, H. (1989) A comparision of aggressive and withdrawn children's self-esteem, optimism and pessimism, and causual attributions for success and failure. *Journal of Abnormal Child Psychology,* 17, 133-144.

64 - Seligman, M.E. & Schulman, p. (1986). Explanatony style asapredictor of productinity among life unsurance sales agents. *Journal al Personality and Social Psychology, 50, 832-838.*

65 - Seligman, ME., Nolen, N., P., Hochsem, A, N, Thomson N, S, & Thomson G,k. (1990). Heamed Optimism. NewYork: Norton.

66 - Shower, C. (1988). The effect of how and why drinking on perceptions of future negative events. *Cognitive Therapy and Research,* 12, 225-240.

67 - Showers, C., (1992). The motivational and emotional consequences of considering positive or negative possibilities for an upcoming event. *Journal of Personality and Social Psychology,* 63, 474-484.

68 - Showers, C., & Ruben, C. (1990) Distinguishing defensive pessimism from depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research,* 14, 385-399.

69 - Smith, M.B. (1983). Hope and despair: Keys to socio-psychodynamics of *youth. American Journal of Orthopsychiatry,* 53, 388-399.

70 - Smith, T.W., Pope, M.K., Rhodewalt, F., & Poulton, J.L. (1989). Optimism, neuroticism, coping and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology,* 56, 640-648.

71 - Staats, S., Atha, G. & Isham, J. (1990). Variations in expected affect in young and middle-aged adults. *Journal of Genetic Psychology,* 151, 429-438.

72 - Stipek, D.J. (1981). Social-motivational development in first grade. *Contemporary Educational Psychology,* 6, 33-45.

73 - Stipek, D.J., Lamb, M.E., & Zigler E.F. (1981). OPTI: A measure of children's optimism. *Journal of Educational and Psychological Measurement,* 41, 131-143.

74 - Strutton, D., & Lumpkin, J. (1992). Relationship between optimism and coping strategies in the work environment. *Psychological Reports,* 71, 1179-1186.

75 - Sweeney, P.D., Anderson, K., & Bailey, S. (1986). Attributional style in depression: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 974-991.

76 - Taylor, S.E., & Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin,* 103, 193-210.

77 - Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Aspiwall, L.G., Schneider, S.g., Rodriquez, R., & Herber, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for AIDS. *Journal of Personality and Social Psychology,* 63, 460-473.

78 - Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope.* New York: Simon & Schuster.

79 - Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology,* 39, 806-820.

80 - Weinstein, N.d. (1982). Unrealistic optimism about susceptibility to health problems. *Journal of Behavioral Medicine,* 5, 441-460.

81 - Weinstein, N.D. (1983). Reducing unrealistic optimism about illness susceptibility, *Health Psychology,* 2, 11-20.

